Trecerea de la sportiv la antrenor cred că încă se face. E un proces. E cu totul şi cu totul altfel. De-abia acum încep să realizez cât de importanţi erau antrenorii în viaţa mea şi ce lupte au dus şi ei cu mine. Ţin minte că atunci când nu mai puteam le auzeam vocea cel mai puternic. Era ca un impuls. Îmi dădea putere. Rămâne imprimată vocea şi imaginea antrenorului toată viaţa. Şi acum, când antrenez, mă gândesc cum ar fi procedat antrenorul meu în anumite momente și ce ar fi făcut. Cum ar fi vorbit? Ar fi ridicat tonul sau ar fi fost calm? Şi dacă n-aş fi performat, tot ar fi rămas amprenta antrenorului pentru că, vrând nevrând, situaţiile din sală sunt şi situaţiile din viaţa reală.

ANDREEA CHIȚU





CLUBUL SPORTIV KYODAI ȘI IL CASSETTO DEI SOGNI

I WANT IN

ghidul începătorului
de incluziune prin sport



Cofinanțat de
Uniunea Europeană

I WANT IN

ghidul începătorului de incluziune prin sport

CLUBUL SPORTIV KYODAI ȘI IL CASSETTO DEI SOGNI

I Want In este un proiect al Asociației Clubul Sportiv Kyodai în parteneriat cu Il Cassetto dei Sogni.

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

Anumite nume și elemente de identificare au fost modificate pentru a proteja confidențialitatea persoanelor implicate.

Autori: Dan Vladimir Gologan, Fabiano Cipressi, Elisa Guerzoni, Marian Daniel Anghel
Editor: Dan Vladimir Gologan
Grafician: Dan Vladimir Gologan
Fotografi: Dan Vladimir Gologan, Luca Rivi
Traducere și interpretare: Simina Sîrbu

2024

Incluziunea este ca aerul. Devii conștient de ea
doar atunci când îți lipsește.

Cuprins

Clubul Sportiv Kyodai 6
Il Cassetto dei Sogni 7

ÎNȚELEGERE 9

Context 11
Ce este incluziunea? 18
Ce înseamnă „oportunități reduse”? 24
Rolul și beneficiile incluziunii 32
De ce exclud oamenii? 44

CITEȘTE ȘI APLICĂ 55

Politici organizaționale 57
Este organizația mea pregătită să lucreze cu persoane cu oportunități reduse? 62
Cum identifici persoanele cu oportunități reduse? 78
Cum să îți pregătești personalul? 84
Activități de incluziune 90
Povești de succes 119

DINCOLO DE BARIERE 151

Bibliografie 218

Clubul Sportiv Kyodai

Credem că educația sportivă și activitatea fizică pot schimba vieți.

Ni s-a întâmplat și nouă.

Fie că ne dorim sau nu, îi influențăm pe cei din jurul nostru. Așa că am decis să îi inspirăm pe alții, de bunăvoie si conștient, să ducă un stil de viață activ și sănătos. Folosim sportul ca un instrument de incluziune, motivare și autoajutorare.

Clubul Sportiv Kyodai a fost înființat în 2016, ca urmare a pasiunii comune a mai multor prieteni dedicați sportului. Toți antrenorii și instructorii care au fondat această asociație au o pregătire în domeniul artelor marțiale. Scopul principal al organizației a fost performanța sportivă. Dar ceva lipsea. Am observat și am simțit că sportul nu mai era suficient, iar cei care veneau să se antreneze în sala noastră aveau nevoie și de sprijin, conexiune socială și îndrumare. În timp, sala de sport a devenit un loc de joacă, o sală de terapie, un loc de întâlnire pentru prieteni și un loc în care te poți dezvolta.

Astfel am venit în ajutorul lor. Suntem activi în domeniul social și promovăm sportul și beneficiile lui pentru toată lumea.

În prezent, implicăm în activitatea noastră copii și tineri cu nevoi speciale, tineri care se confruntă cu dificultăți economice, tineri NEETs, tineri care se află în risc de abandon școlar, refugiați și persoane din diferite medii etnice și culturale, pentru a-i motiva, educa și pentru a le facilita integrarea în societate.

Suntem împotriva violenței. Practicăm artele marțiale, promovăm disciplina și dezvoltarea spiritului de luptător fairplay.

Il Cassetto dei Sogni

Il Cassetto dei Sogni asd-ets este o asociație sportivă de amatori, născută din entuziasmul unei echipe de antrenori și instructori care au fost dintotdeauna determinați să creeze oportunități pentru dezvoltare personală.

Activitățile noastre sunt accesibile tuturor, dar îi avem în vedere îndeosebi pe cei mai vulnerabili. Visul nostru este de a crea o mică lume onestă, integră, corectă și meritorie, în care oamenii își pot exprima aptitudinile.

Prin sport, activități recreative și inițiative culturale, creăm trasee, programe și momente de împărtășire și asociere în care fiecare se poate simți binevenit și împlinit. Credem că, prin angajament și perseverență, este posibil să eradicăm rasismul, intoleranța și prejudecățile din societate.

Activitățile noastre sunt structurate astfel încât să implice tineri, vârstnici, persoane cu dizabilități sau cu dificultăți economice, ținând cont de egalitatea de gen.

Suntem parteneri și lideri în proiecte locale și internaționale pentru a promova valorile de incluziune, toleranță și respect în comunitate.

Credem că tinerii sunt viitorul nostru și încercăm să îi sprijinim să își descopere abilitățile pentru a reuși în viață. Cunoașterea și cultura sunt esențiale pentru a îmbunătăți lumea din jurul nostru. Colaborăm cu școli, cu fundații publice și private pentru ca activitățile noastre să ajungă la un număr cât mai mare de beneficiari, eliminând orice barieră structurală sau psihologică.

Suntem conștienți că mai este un drum lung de parcurs, dar entuziasmul este cel care ne-a unit și este cel care ne va ajuta să mergem mai departe!

ÎNȚELEGERE

Context

Pentru noi, tranziția de la activități, să le spunem, comerciale la sportul social și la a aduce plus valoare prin munca noastră a fost naturală. Învățăm prin practică, dar asta nu este întotdeauna ideal. Sigur, nu rămâi blocat în perfecționism sau într-o supraanalizare, care, pentru unii, pot fi paralizante. Dar ești predispus la a face greșeli. Greșeli evitabile.

Acest ghid este despre a împărtăși descoperirile noastre și a oferi un punct de plecare antrenorilor, instructorilor de sport sau altor organizații interesate de incluziunea socială.

Noi, cele două organizații partenere implicate în scrierea acestui ghid, am avut o activitate oarecum diversă. Am promovat sportul pentru beneficiul tuturor, lucrând în decursul timpului cu o mare majoritate a persoanelor cu oportunități reduse. Cu toate astea, în activitatea noastră am avut o componentă constantă - incluziunea prin sport.

Proiectele pe care le-am implementat ne-au adus vizibilitate. Am început să primim întrebări de la alți antrenori și instructori sportivi despre ce facem, cum o facem și cum obținem finanțări.

Am observat mult interes, dar nu și acțiune asa că am decis să aflăm ce îi împiedică pe alții să devină mai incluzivi în activitatea lor. Înainte de a începe acest proiect, am trimis un chestionar la 25 de organizații din România și Italia, care ne-au furnizat informații relevante. Am aflat că 76% dintre organizațiile respondente lucrează deja cu persoane cu oportunități reduse și că mai mult de o treime dintre cei care participă la antrenamente se încadrează în această categorie. 88% dintre organizațiile menționate mai sus lucrează cu mai multe tipuri de persoane cu oportunități reduse (minorități etnice, tineri cu dizabilități, tineri care nu sunt încadrați profesional și nu urmează niciun program educațional sau de

formare, etc.). Contextul incluziunii sociale este vast. Din acest motiv, ghidul nu se concentrează pe criterii specifice de excluziune. Nu putem controla cine vine în sala noastră de sport. Cel mai bun lucru pe care îl putem face este să înțelegem mai bine excluziunea și să urmăm principiile incluzive în activitatea noastră.

Respondenții au declarat, de asemenea, că principalele dificultăți în lucrul cu persoanele cu oportunități reduse sunt constituite de lipsa personalului calificat, a infrastructurii necesare, a sprijinului din partea autorităților, a finanțării și lipsa de metodologii. 44,6% dintre organizații au răspuns că nu dispun de metodologii pentru a lucra cu persoanele cu oportunități reduse. Cu toate acestea, în urma chestionarului, am aflat că unii dintre respondenți confundă metodologiile de antrenament sau pe cele de salvgardare cu metodologiile de lucru incluzive. Procentul real al organizațiilor care nu folosesc metodologii incluzive este, cel mai probabil, mai mare.

Prin acest ghid, ne propunem să răspundem principalelor nevoi ale antrenorilor și instructorilor sportivi și să încurajăm organizațiile de arte marțiale și de sport să devină mai incluzive în activitatea lor.

Finanțarea nu a fost inclusă în acest ghid din două motive. Primul constă în faptul că oportunitățile de finanțare diferă de la o țară la alta, de la o regiune la alta sau chiar de la un oraș la altul. În al doilea rând, nu credem că putem aduce suficientă valoare adăugată la resursele gratuite care există deja. Organizațiile non-profit sunt rareori în concurență, cu excepția atragerii de fonduri. Există destule probleme care necesită atenție și oameni care au nevoie de ajutor, iar colaborarea este necesară pentru dezvoltarea organizațională. Dar când vine vorba despre finanțare, fiecare organizație trebuie să găsească oportunitățile care i se potrivesc. Înțelegem că, pentru majoritatea antrenorilor, strangerea de fonduri este dificilă. Apelarea la un consultant poate rezolva parțial această problemă, dar pe termen lung, investiția într-un responsabil de strângere de fonduri intern este cea mai eficientă. Fundraiserii interni au o înțelegere mai profundă a nevoilor organizației, a capacității sale de implementare a proiectelor și, mai ales, a impactului pe care îl poate avea asupra beneficiarilor săi.

Conform celor mai recente statistici, în Uniunea Europeană, aproximativ 95,3 milioane de persoane, echivalentul a 22% din populație, s-au confruntat cu sărăcia sau excluziunea socială în 2022. Mai exact, gospodăriile lor au avut dificultăți

în a-și asigura nevoile de bază, în a participa la activități sociale sau în a avea o persoană din gospodărie care lucrează.[1] Cea mai mare valoare a fost raportată în România (34%), Italia (24,4%) fiind ușor peste media UE. Incluziunea face parte din „Strategia Europa 2020" încă din 2010, a fost una dintre prioritățile-cheie și continuă să fie un punct de interes și în prezent. Din 2015, rata de incluziune a înregistrat progrese până în 2020 atunci când a început pandemia COVID-19, a rămas stabilă până în 2021, iar apoi a scăzut aproape de nivelul anterior. Din păcate, UE nu a reușit să atingă obiectivul vizat de Strategia Europa 2020 - reducerea cu 20 de milioane a numărului de persoane expuse riscului de sărăcie sau de excluziune socială. Tinerii (cu vârste cuprinse între 16 și 29 de ani) sunt cei mai predispuși la acest risc.[2]

Având în vedere că majoritatea practicanților de arte marțiale au sub 34 de ani[3] considerăm că este datoria noastră să devenim mai responsabili, să ne informăm cu privire la rolul sportului social și să acționăm într-un mod structurat. Uniunea Europeană a recunoscut beneficiile sociale ale sportului, inclusiv rolul său în promovarea incluziunii. În 2001, Consiliul Europei a solicitat să se acorde o atenție deosebită accesului și participării în sport a tututror și a pus un accent deosebit pe eliminarea barierelor pentru persoanele din medii dezavantajate și pentru persoanele cu dizabilități.[4] Un studiu publicat în revista Echitate și Sănătate a constatat că programele de sport pentru dezvoltare pot fi eficiente în promovarea incluziunii sociale, în special pentru tinerii vulnerabili. [5]

Tinerii cu oportunități reduse sunt mai predispuși în a se orienta către sporturile de contact decât către sporturile non-contact. În primul rând, sporturile de contact, cum ar fi fotbalul sau baschetul, adesea necesită echipament minim și pot fi practicate în spații publice, ceea ce le face mai accesibile pentru cei cu dificultăți financiare. În al doilea rând, dacă au crescut într-un mediu dur, aceștia se orientează către sporturi de contact și mai ales către sporturi de luptă din nevoia de a se apăra, de a-și dezvolta forța și încrederea în sine sau de a câștiga independență.

Uniunea Europeană se bazează în principal pe indicatori financiari pentru a măsura excluziunea socială. Această abordare are mai multe limitări întrucât nu reușește să surprindă alte dimensiuni importante, cum ar fi accesul la educație, asistență medicală, locuințe și participare socială. Acești factori individuali și

contextuali contribuie în mod semnificativ la excluziunea socială. În plus, diferite țări folosesc definiții și metodologii diferite pentru a măsura indicatorii financiari, ceea ce face dificilă compararea nivelurilor de excluziune socială între țări.[6]

De multe ori, nu ne stă în putere să oferim ajutor financiar, dar ne putem folosi abilitățile și competențele pentru a îmbunătăți situația actuală.

Sportul pentru impact social folosește beneficiile sportului pentru a aborda problemele sociale și a crea schimbări pozitive în comunități. Nu este doar despre performanță sportivă. Se referă la utilizarea sportului ca instrument pentru dezvoltare și progres. Conceptul de sport pentru impact social este în creștere. Are din ce în ce mai multă acoperire mediatică, numărul publicațiilor din domeniu și oportunitățile de finanțare sunt în creștere. Crearea acestui ghid a fost cofinanțată prin intermediul programului Erasmus + al Uniunii Europene, care, în ultimii ani, și-a îmbunătățit semnificativ acțiunile din aria sportului.

Nu știu dacă este valabil și pentru alte țări, dar în România mai avem încă un drum lung de parcurs pentru a muta atenția de la problemele imediate, cum ar fi problemele urgente de sănătate, la o viziune pe termen lung. Toată lumea înțelege durerea și urgența ei. Din acest motiv, 55% dintre donatori oferă sprijin pentru sectorul sănătății.[7] Nu încerc să minimizez importanța acesteia. Dorința mea este doar de a prioritiza măsurile preventive. Prin sprijinirea organizațiilor care promovează un stil de viață sănătos, controalele medicale regulate și educație în domeniul sănătății, putem împuternici comunitățile să preîntâmpine problemele de sănătate. Sănătatea reprezintă doar un exemplu. Încurajăm abordări similare pentru toate problemele sociale importante.

Noi, antrenorii, lucrăm direct cu aceste comunități. Putem încuraja dialogul și putem promova idei și comportamente noi. Investim timp în educația generațiilor viitoare, adesea putem avea o perspectivă pe termen lung, și, cel mai important, putem schimba treptat mentalități.

Avem privilegiul de a modela caracterele sportivilor noștri. Avem privilegiul de a fi în contact cu tineri care ne ajută să nu devenim prea bătrâni sau prea demodați. Suntem privilegiați să inspirăm generațiile viitoare. Din acest motiv, avem obligația morală de a ne continua propria dezvoltare, de a ne îmbunătăți și de a ne vindeca traumele.

Este important de menționat că drumul către sportul social nu este neapărat ușor. Necesită multă muncă, adaptare continuă și creativitate. Va deveni, uneori, inevitabil frustrant. Există numeroase probleme pe care organizațiile sportive le întâmpină în prezent și care sunt în afara controlului nostru imediat. Cu toate acestea, este cea mai satisfăcătoare călătorie pe care am făcut-o vreodată. Puține lucruri sunt atât de împlinitoare precum a avea un impact atât de profund asupra vieții oamenilor. Este un drum plin de sens.

Cu toate acestea, sportul de sine stătător s-ar putea să nu fie suficient în majoritatea cazurilor. Avem nevoie de o abordare integrată. Avem nevoie de parteneriate strategice cu alte organizații și instituții publice cu expertiză complementară. Avem nevoie de schimbări legislative și de sprijin financiar. Avem nevoie de mai mult personal instruit. Avem nevoie să ne conectăm, să facem schimb de bune practici și să împărtășim povești de succes.

Dar, mai presus de toate, avem nevoie de răbdare.

Sportul social este precum creșterea unui copac. Dacă îngrijești puietul, îi dai suficientă lumină și îl hrănești cum trebuie, acesta va deveni un copac matur și o casă pentru multe viețuitoare. Dar chiar și-așa, tot va fi nevoie de ani de zile până a te putea întinde la umbra lui.

Asemenea creșterii unui copac, sportul social oferă beneficii care se extind mult dincolo de rezultatele imediate. În societatea noastră, există o presiune crescută pentru rezultate pe termen scurt. Serviciile precum livrarea în aceeași zi, streaming-ul instantaneu, aplicațiile de livrare de mâncare și platformele de socializare, oricât de benefice ar fi, au crescut în mod artificial nevoia noastră de satisfacție instantanee. Au fost ani de zile, sau poate chiar generații, în care persoanele cu oportunități reduse au suferit sau au fost lipsite de necesități de bază. Ani de zile au fost discriminați. Ani în care noi, majoritatea, i-am discriminat și stigmatizat. Poate că nu am știut mai bine, dar acum suntem mai înțelepți. Cum putem avea așteptări atât de nerealiste de a rezolva totul dintr-o dată?

Avem tendința de a supraestima ceea ce putem face pe termen scurt și de a subestima ceea ce putem face pe perioade lungi de timp. Este imperativ să planificăm și să ne pregătim pe termen lung. Vedem asta și la sportivi. Cei mai prolifici atleți sunt cei care se antrenează cu regularitate și disciplină, nu neapărat cei care par talentați la început. Progresul este greu de observat atunci când faci

pași mici. Ia-ți un moment și privește în urma ta.

Dacă administrezi o organizație mică și încă nu faci rapoarte anuale de activitate, ar trebui. Rapoartele anuale au multe beneficii, nu numai pentru susținătorii tăi, ci și pentru tine. Cu ajutorul lor, poți urmări progresul, stabili priorități, planifica, adapta sau reorganiza activitatea. Nu îți face griji dacă nu știi la ce să te uiți la început sau cum să analizezi datele. În timp, vei ajunge să înțelegi ce este important pentru tine și organizația ta. La fel ca în sport, e nevoie de exercițiu.

În cele din urmă, îmi doresc să aduc în lumină la un fenomen care a luat amploare în ultimii ani - un interes tot mai mare al părinților de a se implica în sport.[8] Părinții joacă un rol crucial în participarea sportivă a copiilor și sunt adesea inițiatorii calatoriei lor în sport, oferă resurse educaționale, sprijin emoțional, material, logistic și mai ales emoțional pe parcursul lor sportiv.

Deși există beneficii clare ale implicării părinților, doresc să atrag atenția și către cealaltă față a monedei - presiunea tot mai mare asupra tinerilor de a performa în sport. Accentul pus pe victorie și așteptările nerealiste pot duce la epuizare, accidentări și pierderea pasiunii la tinerii sportivi. Aproximativ 70% dintre copii renunță la sportul organizat până la începutul adolescenței, iar principalul motiv este că sportul nu mai este distractiv sau este prea stresant. Cercetările arată că dezamăgirea părinților este una dintre cele mai frecvente cauze ale fricii de eșec în sport.[9]

Pot apărea fenomene de dependență inversă, în care stima de sine a părinților depinde de performanța sportivă a copilului lor. Parinții își definesc propria valoare în funcție de succesul sau eșecul copilului.[10] Uneori, este necesar să se educăm mai întâi părinții și apoi copiii, în special în ceea ce privește incluziunea.

Nu toți părinții se angajează în comportamente parentale negative. Ei sunt principalii noștri aliați în activitatea socială. Reprezintă o resursă valoroasă care poate stimula performanța copiilor, poate consolida învățăturile noastre, ne poate promova organizația sau chiar ne poate aduce sprijin financiar pentru cauzele sociale.

Este necesar să petrecem mai mult timp comunicând cu părinții, înțelegând așteptările lor și stabilind o direcție de dezvoltare comună.

Ce este incluziunea?

La întrebarea „ce este incluziunea?”, nu există un singur răspuns.

În procesul de creare a acestui ghid am intervievat mai mulți facilitatori ai incluziunii și i-am întrebat ce înseamnă ea mai exact. Nu am primit două răspunsuri la fel, cu toate astea, fiecare dintre noi înțelege intuitiv incluziunea. Atunci de ce este atât de greu de definit? Cum putem facilita incluziunea dacă nu știm ce este? Sau dacă avem păreri diferite cu privire la ceea ce înseamnă? Și, oricum, ce legătură are ea cu sportul?

Cred că totul are la bază modul în care am ajuns să înțelegem incluziunea de la bun început. Dacă ești ca majoritatea oamenilor, s-ar putea să fi înțeles incluziunea prin contrast - atunci când ai fost exclus pentru prima dată. Nu trebuie să fi fost ceva cu adevărat dureros. Poate că ai fost exclus dintr-un joc de către unul dintre ceilalți copii sau poate că părinții tăi, avand ceva important de făcut, au fost nevoiți să te îndepărteze temporar din grupul tău prieteni preferați. Sau poate că ai fost în vacanță, în timp ce prietenii tăi au avut o experiență memorabilă la care tu nu ai luat parte, iar când te-ai întors și ai auzit despre asta, te-ai simțit lăsat deoparte. La vârsta respectivă, este puțin probabil să fi ințeles incluziunea în felul în care o înțelegi acum, dar ai simțit cum este să trăiești fără ea.

Incluziunea este ca aerul. Devii conștient de ea doar atunci când îți lipsește.

Un studiu realizat de Naomi Eisenberger și Matt Lieberman, neurocercetatorii la UCLA, a investigat biologia cerebrală care stă la baza respingerii sociale și a rănilor fizice.[11] Cercetătorii au folosit un joc pe calculator numit Cyberball pentru a simula experiențele de excluziune. Subiecții au fost scanați în timp ce jucau un joc virtual de pasare a unei mingi între trei jucători. La început, doi dintre jucători pasau mingea regulat către cel de-al treilea (subiectul), dar, după un timp, au exclus subiectul și au continuat jocul doar între ei.

Cei doi jucători erau, de fapt, un algoritm de calculator conceput în acest scop. Folosind un RMN funcțional, au scanat creierul subiectului și au descoperit că durerea socială și durerea fizică împart aceeași centri nervoși. S-au întrebat atunci dacă nu cumva ar fi posibil să trateze durerea socială cu medicamente pentru durerea fizică. Și se pare că se poate.

Au început să administreze Paracetamol subiecților. Paracetamolul este utilizat pentru a ameliora dureri ușoare și moderate, acționând asupra sistemului nervos central. Subiecții care au luat pastilele de paracetamol au raportat o reducere treptată a experienței lor de suferință emoțională. În schimb, grupul placebo nu a prezentat același model de îmbunătățire.

Chiar dacă utilizarea pastilelor pentru a trata durerea psihologică, în anumite cazuri, ar putea fi o opțiune viabilă, ar însemna doar tratarea efectului, nu și rezolvarea cauzei.

Cele de mai sus se referă doar la excluderea din relațiile sau grupurile sociale dorite, dar excluziunea are forme multiple, cum ar fi discriminarea, rasismul, homofobia, sistemele de caste, prejudecățile de gen, stigmatizarea, discriminarea de clasă și altele.

Practic, orice criteriu poate fi folosit pentru a exclude pe cineva. Totul se rezumă la provocarea sau potențiala incapacitate a unui anumit segment al unei populații de a se implica sau de a avea acces la diverse activități sociale.

Excluderea are, de asemenea, un puternic element de nedreptate asociat. Fie nu poți schimba lucrurile pentru care ești exclus, fie este nevoie de un efort enorm. Uneori, îți sfidează valorile sau îți încalcă drepturile.

UE definește incluziunea socială ca fiind un proces care asigură cetățenilor oportunitățile și resursele necesare pentru a participa pe deplin la viața economică, socială și culturală și pentru a se bucura de un nivel de trai și de bunăstare considerate normale în societatea în care trăiesc. Ea cuprinde, dar nu se limitează la integrarea socială sau la un acces mai bun pe piața muncii și include accesul egal la facilități, servicii și beneficii.[12]

O întrebare care apare în urma acestei definiții se referă la ce este normalitatea. O prietenă îmi povestea că a fost plecată în străinătate într-un schimb de experiență între studenți. Acolo, s-a întâlnit cu noua ei colegă de cameră pe care a întrebat-o: „Cum sunt prizele aici?”. „Normale”, i-a răspuns ea. Prietena mea a

scos încărcătorul ei normal cu 2 pini din România, iar colega ei de camera a scos încărcătorul ei normal cu 3 pini din Marea Britanie.

Până acum aproximativ un secol, era considerat normal ca femeilor să nu li se permită să voteze. Normalitatea actuală nu înseamnă neapărat că este și benefică societății sau individului.

Se poate argumenta, de asemenea, că termenul „normal" a fost lăsat intenționat în definiție. Normalitatea noastră se schimbă și, odată cu ea, ceea ce înțelegem prin incluziune.

Incluziunea socială este un concept care ocupă în prezent un loc central pe agenda politică europeană. Dacă ne uităm la strategia Uniunii Europene, toți partenerii s-au angajat să atingă următoarele obiective sociale pentru 2030:

- Cel puțin 78% din persoanele cu vârste cuprinse între 20 și 64 de ani ar trebui să aibă un loc de muncă, iar cel puțin 60% din toți adulții ar trebui să participe la cursuri de formare profesională în fiecare an;
- Numărul persoanelor expuse riscului de sărăcie sau de excluziune socială ar trebui să fie redus cu cel puțin 15 milioane, dintre care cel puțin 5 milioane de copii.[13]

O mare parte din strategia UE, precum și strategiile sociale naționale ale României și Italiei sunt axate pe reducerea sărăciei. Principalele statistici din Europa privind excluziunea plasează sărăcia și excluziunea socială în aceeși cercetare, cele două nefiind separate.

În 2022, România a fost liderul clasamentului cu 34,4% din populația totală a țării fiind expusă riscului de sărăcie și excluziune socială. De cealaltă parte a spectrului se află Republica Cehă, cu 11,8%. În UE, în medie, 1 din 5 persoane suferea de cel puțin o formă de excluziune.

Dar oare cum poți să obții un loc de muncă și să devii un membru productiv al societății atunci când ai o sănătate mintală precară? Și cum poți să te concentrezi pe sănătatea ta mintală atunci când ești bolnav sau privat de nevoi de bază și de sprijin social? E un cerc vicios care trebuie abordat din mai multe unghiuri în același timp.

Este ca și cum ai încerca să jonglezi cu patru mingi numite sănătate, relații sociale, carieră/educație și necesități de bază sub o masă scundă. Inevitabil, unele mingi îți vor scăpa. Doar rareori se întâmplă ca jonglerul să stăpâneas-

că jongleria în condiții atât de dificile. Și cu toții iubim o poveste bună de tipul Forrest Gump, când toate șansele sunt împotriva eroului nostru, și cu toate astea el reușește.

Sportul oferă beneficii multiple care pot nutri incluziunea. Pe lângă beneficiile fizice evidente, dezvoltă abilități transferabile utile în carieră și în viața de zi cu zi, îi responsabilizează pe practicanți, le îmbunătățește starea de spirit și starea mintală și stimulează interacțiunea dintre practicanți și publicul lor.

Incluziunea sportivă face parte dintr-un concept mai amplu numit sport pentru impact social, cunoscut și sub numele de sport social, sport pentru schimbare sau sport pentru dezvoltare.

Sportul este deosebit de util în promovarea relațiilor dintre practicanți. Există o preconcepție greșită, comună, conform căreia doar sporturile de echipă promovează relațiile interpersonale. Sigur, sporturile de echipă pot îmbunătăți capacitatea de colaborare, dar nu sunt singurele.

Să luăm drept exemplu escalada sportivă. Când începi să te cațeri, interacționezi cu oameni care sunt mai avansați decât tine. Poate că le ceri sfaturi cu privire la ce echipament ar trebui să cumperi sau poate că vrei să găsești noi trasee pe care să le încerci și îi rogi să-ți asigure coarda în timp ce tu te cațeri. Încet-încet, devii parte a comunității de cățărători.

Orice sport poate fi un sport social atât timp cât îți propui. La Clubul Spotiv Kyodai spunem: „Practicăm un sport individual, pentru care ne antrenăm în echipă!”.

Este nevoie de un efort suplimentar pentru a adapta sau a schimba regulile antrenamentului astfel încât acesta să fie primitor pentru toți participanții. Unul dintre rolurile antrenorului este de a facilita interacțiunea dintre practicanți. De asemenea, este nevoie de creare a unei culturi organizaționale la care toată lumea să adere și care să încorporeze procesul de incluziune.

O abordare diferită a incluziunii este aceea de a oferi acces sau de a facilita participarea în sport, făcându-l mai accesibil. Această abordare se referă mai degrabă la incluziune în sport, decât la incluziune prin sport. Idealul „sport pentru toți” este mai greu de realizat în practică, din diferite motive, dar mai ales din cauza lipsei de resurse. În timp ce poate fi mai ușor să accesibilizezi alergarea pentru toată lumea prin crearea de piste și încălțăminte ieftină, este semnificativ

mai dificil să asiguri acces la apă și la bărci pentru navigație.

Cu toate că intervențiile bazate pe sport nu pot rezolva toate problemele excluziunii, ele cu siguranță pot contribui la promovarea unei societăți mai incluzive sau, așa cum a definit-o Summitul mondial pentru dezvoltare socială de la Copenhaga din 1995, „o societate pentru toți”.

Ce înseamnă „oportunități reduse”?

Termenii „persoane cu oportunități reduse”, „persoane dezavantajate” și „persoane vulnerabile” pot fi ușor diferiți în funcție de țara, regiunea sau entitatea de la care obții informațiile.

Cu toate acestea, termenii, dacă nu identici, au cel puțin o bază comună de sens. Pentru a nu complica mai mult lucrurile, vom folosi „oportunități reduse” pentru a descrie toți termenii de mai sus și diferențele dintre ei. Aceste persoane, din cauza unor factori care, de cele mai multe ori, sunt în afara controlul lor, nu beneficiază de oportunități egale și se află în situații dificile.

În glosarul de termeni al programului Erasmus+ al Uniunii Europene, putem găsi următoarea definiție: „Persoanele cu mai puține oportunități sunt persoanele care, din motive economice, sociale, culturale, geografice sau din motive de sănătate, din cauza provenienței dintr-un context de migrație sau din motive precum un handicap sau dificultăți educaționale sau din orice alt motiv, inclusiv un motiv care ar putea da naștere la discriminare în temeiul articolului 21 din Carta drepturilor fundamentale a Uniunii Europene, se confruntă cu obstacole din cauza cărora nu pot avea acces efectiv la oportunități în cadrul programului.”[14]

Articolul 21 din Carta drepturilor fundamentale a Uniunii Europene privind nediscriminarea menționează:

1. Se interzice discriminarea de orice fel, bazată pe motive precum sexul, rasa, culoarea, originea etnică sau socială, caracteristicile genetice, limba, religia sau convingerile, opiniile politice sau de orice altă natură, apartenența la o minoritate națională, averea, nașterea, un handicap, vârsta sau orientarea sexuală.

2. În domeniul de aplicare a tratatelor și fără a aduce atingere dispozițiilor

speciale ale acestora, se interzice orice discriminare pe motiv de cetățenie.[15]

După cum ne putem da seama, problemele la care se referă sunt complexe și nu putem spera la soluții unice pentru toate cele de mai sus. Mai mult, aceste persoane se pot confrunta cu o multitudine de probleme interconectate, cum ar fi șomaj, lipsa de competențe, venituri reduse, discriminare, locuințele necorespunzătoare, sănătate precară, rate ridicate ale criminalității și dezintegrare familială, toate contribuind la excluziunea socială.

Combaterea excluziunii este o provocare dificilă, iar transmiterea transgenerațională este un fenomen des întâlnită.

Să luăm ca exemplu istoria sclaviei în România. Prima mențiune despre romi apare într-un document din 1385 care ne spune că mănăstirea Vodița a primit ca donație de la Vladislav I, domnitorul de atunci, 40 de familii de romi. La scurt timp după, noul domnitor a dăruit aceiași oameni de la Mănăstirea Vodița unei alte mănăstiri numite Tismana. Persoanele de etnie romă sunt menționate ca donație, într-o listă, printre 400 de găleți de grâu, o moară, un sat și o baltă[16].

Aflăm din documente ca romii valorau cât un cal. Ei puteau fi vânduți, donați sau lăsați drept moștenire. Cu acordul proprietarului, se puteau căsători, dar copiii acestora deveneau la rândul lor proprietatea stăpânuluii. Femeile rome erau obligate să întrețină relații sexuale cu stăpânii, deseori proprietarul fiind cel care le dezvirgina.

Așa au decurs lucrurile până în 1856, când o generație de tineri cu vederi progresiste a reușit să abolească sclavia.

După aproape 500 de ani de sclavie, odată cu abolirea, cei care au primit despăgubiri au fost stăpânii romilor și nu sclavii. Proaspăt dezrobiți, needucați și lipsiți de acces la învățământ, fără proprietăți sau orice tip de avere, cei mai mulți dintre ei au ales să continue să lucreze pentru foștii stăpâni pe bani puțini. Fară să poată să-și acopere nevoile de bază, au fost nevoiți să renunțe la luxuri, precum educația și s-au concentrat pe supraviețuire. Întregul nostru sistem de valori se schimbă odată cu prioritățile. Copiii cresc fără să li se ofere suficientă atenție și fără modele educaționale de urmat, care, după cum știm acum, contează enorm pentru dezvoltare.

Așa se transmite trauma de la o generație la alta.

După abolirea sclaviei, romii au fost în continuare segregați și discriminați. Și

încă sunt. Dacă citești aceste rânduri, cel mai probabil ai moștenit sau vei moșteni de la familia ta cel puțin 1/3 dintr-un apartament. Asta îți oferă un avantaj uriaș față de cei care nu au nimic. Dacă trăiești într-o țară stabilă, odată cu trecerea timpului, valoarea proprietăților în general crește, iar asta îi va ajuta și pe moștenitorii tăi să ducă o viață demnă, decentă.

La nici 100 de ani de la eliberare, în cel de-al Doilea Război Mondial, romii au fost exterminați în camerele de gazare, alături de evrei.

În 2021, un sondaj realizat de Institutul Național pentru Studierea Holocaustului din România a arătat că 29% dintre români consideră că romii sunt „o problemă”, iar 9% spun că aceștia reprezintă „o amenințare pentru țară”.[17]

Această percepție este alimentată de numărul mare de infracțiuni comise de persoane din comunitatea romă. Cu toate acestea, statisticile nu reușesc să ne arate care este problema de fond și anume faptul că aproape toate infracțiunile sunt comise de persoane cu oportunități reduse. Numărul mare de infracțiuni comise de romi ne arată cât de vulnerabili sunt sunt ei de fapt.

În multe privințe, situația este similară cu cea din fostele colonii din Africa, Asia și America de Sud. Țări precum Belgia, Danemarca, Franța, Marea Britanie, Spania, Olanda, Norvegia, Portugalia, Rusia, Scoția, Suedia, Austria, Germania, Italia și Malta, nu neapărat în această ordine, s-au îmbogățit folosind forța de muncă gratuită (sclavii) și resursele din coloniile lor. Statele de mai sus sunt acum unele dintre cele mai dezvoltate țări, în timp ce fostele lor colonii sunt unele dintre cele mai sărace din lume.

În Marea Britanie, când a fost abolită sclavia, pentru a evita un război civil, guvernul a decis să îi despăgubească pe proprietarii de sclavi pentru pierderea de „capital” prin Legea privind despăgubirile pentru sclavi din 1837. Aceste compensații au reprezentat 40% din bugetul total al Regatului Unit și a fost nevoie de un împrumut la care s-a plătit până în 2015.[18] E de prisos să mai spunem că nici o parte din acestă sumă nu a fost folosită pentru a-i despăgubi pe sclavi. Timp de zeci de ani, populația Regatului Unit, inclusiv, în mod paradoxal, mulți dintre descendenții sclavilor, au plătit această datorie prin taxe.

În multe locuri, romii sunt considerați ca fiind persoane cu oportunități reduse și sunt adesea beneficiarii proiectelor și acțiunilor sociale, însă unele persoane percep acest aspect ca pe o discriminare pozitivă. De exemplu, existența

unor locuri speciale pentru admiterea romilor în licee și universități a stârnit discuții aprinse în România. Pentru a înțelege acest aspect, trebuie mai întâi să înțelegem diferența dintre discriminare pozitivă și acțiune pozitivă.

Discriminarea pozitivă se referă la tratamentul preferențial al grupurilor minoritare, fără a lua în considerare calificările sau situația lor curentă. Acțiunea pozitivă, pe de altă parte, reprezintă punerea în aplicare a unor măsuri adecvate pentru a atenua dezavantajele și a depăși obstacolele cu care se confruntă. Aceasta urmărește să evite orice fel de discriminare sau impact negativ asupra altor persoane.

Un studiu realizat de Bank of Saint Luis a arătat că, deși persoanele de culoare care termină facultatea câștigă sume similare cu aboslvenții albi, diferența rasială de avere continuă să crească. Absolvenții de culoare sunt, de multe ori, cele mai de succes persoane în familiile lor, iar ceilalți membri apelează la ei pentru ajutor. Aceasta nevoie continuă de a sprijni pe alții, îi lasă cu mai puțini bani pentru a investi în creșterea sau dobândirea activelor.

Discuția despre justiția restaurativă apare din ce în ce mai des în societatea noastră. Ea se concentrează pe cei care au suferit prejudicii, punând accent pe remedierea nedreptăților din trecut, pe stoparea prejudiciilor în curs și pe prevenirea perpetuării lor în viitor. Fără aceasta, inegalitățile și decalajele vor continua să crească și ne vom îndepărta, în mod inevitabil, de o societate funcțională ideală. O societate menită să se dezvolte ca un întreg, nu doar în beneficiul unui individ, al unui grup de persoane sau chiar al unei țări. Dezvoltarea omenirii și-a bazat evoluția pe colaborare, iar odată cu era globalizării, ne aflăm acum la apogeul existenței noastre ca specie.* Am ajuns aici datorită cooperării și conexiunii noastre interumane. Atunci, de ce să nu ne îmbunătățim oamenii - cele mai importante resurse ale noastre? De ce să nu implicăm pe toată lumea și să nu ne folosim întregul potențial?

Cercetările sugerează că incluziunea este unul dintre principiile de bază ale justiției restaurative și reparatorii, alături de echilibrul intereselor, practica necoercitivă și orientarea spre rezolvarea problemelor.[19]

---

* Pentru clarificare, suntem conștienți de faptul că globalizarea are, de asemenea, părțile sale negative; totuși, credem că ar trebui să continuăm dezvoltarea în timp ce găsim soluții pentru problemele întâlnite până acum.

În cazul persoanelor cu dizabilități, o statistică Eurostat din 2021 arată că 29,7% din populația UE cu handicap (limitare a mobilității), în vârstă de 16 ani sau mai mult, era expusă riscului de sărăcie sau excluziune socială, față de 18,8% dintre cei fără dizabilități. Persoanele cu un handicap au cele mai multe șanse de a se confrunta cu deprivarea materială și socială severă în România (31,5%) și Bulgaria (28,4%).[20]

Situația se înrăutățește atunci când adăugăm și alte riscuri de sănătate. În SUA, Centrul pentru controlul și prevenirea bolilor a arătat că persoanele cu dizabilități au de două sau de trei ori mai multe șanse de a fi obeze, de a fuma, de a suferi de boli cardiace sau de diabet.[21]

Toate afecțiunile de mai sus pot fi îmbunătățite prin activități fizice regulate, prin alimentație corectă și printr-un stil de viață sănătos. Dar, după cum vă puteți imagina, persoanele cu dizabilități au cu până la 62% mai puține șanse de a respecta recomandările privind activitatea fizică.[22] Și pînă la urmă este de înțeles, mai ales când organizațiile sportive nu sunt pregătite să le asigure condițiile necesare participarii lor.

Lipsa de participare nu este cauzată de lipsa de motivație. Este imperativ să se eliminăm barierele structurale și să acordăm atenție problemelor individuale. Trebuie să îndrumăm persoanele cu oportunități reduse și să eliminăm sau să diminuăm temerile lor legate de participarea în sport. Amenajarea spațiului în sala de sport pentru a primi persoanele cu dizabilități poate fi benefică și pentru persoanele fără dizabilități, la fel cum rampele de pe trotuare nu sunt benefice doar pentru persoanele în scaune rulante. Ele sunt utilizate și de către persoane care împing cărucioare de copil sau folosesc trolere.

Nu putem intra în detalii despre fiecare oportunitate redusă în parte. Orice problemă trebuie analizată, pornind de la contextul general și mergând mai adânc, catre specificul individual. Oportunitățile reduse pot fi permanente (de exemplu, dizabilități fizice sau mentale incurabile) sau temporare (de exemplu, a fi NEET - persoană care nu urmează o formă de educație, de lucru sau de formare profesională). De asemenea, este esențial să se stabilească dacă indivizii sunt lipsiți de oportunități din cauza unor factori externi sau a unor circumstanțe personale.

Deoarece „oportunități reduse” înseamnă, de obicei, și prezența unor obsta-

cole economice, considerăm că noi, în calitate de instructori de sport, antrenori, cluburi sportive și alte organizații interesate, ar trebui să oferim și să susținem antrenamente gratuite și transport gratuit către facilitățile sportive. În practică, cei mai mulți dintre noi ne luptăm să găsim finanțare pentru activitățile curente, dar a ne seta obiective de dezvoltare comune ne poate duce cu un pas mai aproape.

Ori de câte ori vorbim despre oportunități reduse, ar trebui să le punem în context, cu atât mai mult când scriem cereri de finanțare. Să luăm cazul a doi tineri foarte asemănători, unul locuiește în centrul unui oraș mare, iar celălalt la 30 km de cel mai apropiat oraș. Care dintre ei este cel cu mai puține oportunități? Dacă luăm în considerare accesul la facilitățile culturale, educaționale și sportive, am spune că tânărul de la oraș are clar un avantaj. Dar în ceea ce privește expunerea la poluare sau accesul la alimente sănătoase și proaspăt cultivate, el devine mai vulnerabil. Chiar dacă suntem supuși unor lipsuri similare, putem reacționa diferit, iar particularitățile fiecărui individ pot necesita soluții și abordări diferite.

Pentru a reduce decalajele, este esențial să se acorde prioritate celor mai vulnerabili. Sau, după cum spune ONU, "Nu lăsa pe nimeni în urmă".[23]

Pentru a oferi exemple de oportunități reduse, vă oferim un extras din ghidul programului Erasmus+. Lista acestor potențiale bariere nu este exhaustivă și este menită să ofere o referință utilă pentru a lua măsuri în vederea creșterii accesibilității și a atragerii persoanelor cu oportunități reduse. Barierele menționate pot împiedica participarea în sport și în societate, atât ca factori de sine stătători, cât și în combinație:

Dizabilitățile: acestea includ deficiențe fizice, mintale, intelectuale sau senzoriale care, prin interacțiunea cu diferite bariere, pot împiedica participarea deplină și efectivă a unei persoane la viața socială la același nivel cu alte persoane.

Problemele de sănătate: barierele pot rezulta din probleme de sănătate, inclusiv boli grave, boli cronice sau orice altă situație legată de sănătatea fizică sau mintală care împiedică participarea unei persoane la program.

Barierele legate de sistemele de educație și formare: pot întâmpina bariere

persoanele care, din diverse motive, înregistrează performanțe slabe în sistemele de educație și formare, persoanele care părăsesc timpuriu școala, persoanele care nu sunt încadrate profesional și nu urmează niciun program educațional sau de formare și adulții cu un nivel redus de calificare. Deși există și alți factori care pot juca un rol, aceste dificultăți educaționale, care pot fi legate de circumstanțele personale, sunt cauzate în mare parte de sisteme educaționale care creează limitări structurale și/sau care nu țin seama pe deplin de nevoile specifice ale individului. Un alt obstacol în calea participării apare atunci când structura programelor de învățământ face dificilă participarea la activități de mobilitate în scopul învățării sau al formării în străinătate, ca parte a studiilor.

Diferențele culturale: deși diferențele culturale pot fi percepute ca bariere de către persoanele din orice mediu, ele pot afecta în special persoanele cu mai puține oportunități. Astfel de diferențe pot reprezenta bariere semnificative în calea învățării în general și cu atât mai mult pentru migranți sau refugiați, inclusiv, dar fără a se limita la migranții nou-sosiți, persoanele care aparțin unei minorități naționale sau etnice, utilizatorii limbajului prin semne sau persoanele cu dificultăți de adaptare lingvistică și de incluziune culturală. Expunerea la limbi străine și la diferențe culturale în timpul participării la orice fel de activități ale programului le poate descuraja pe unele persoane și poate limita, într-o anumită măsură, beneficiile participării lor. Astfel de diferențe culturale pot chiar să îi împiedice pe potențialii participanți să solicite sprijin prin intermediul programului, prin urmare, constituind un obstacol în calea integrării.

Barierele sociale: dificultățile de adaptare socială, cum ar fi cele determinate de competențele sociale limitate, de comportamentele antisociale sau cu risc ridicat, de delincvența din prezent sau din trecut, de consumul excesiv de droguri sau alcool din prezent sau din trecut ori de marginalizarea socială, pot reprezenta o barieră. Alte bariere sociale pot fi determinate de circumstanțele familiale, de exemplu, dacă persoana este prima din familie cu acces la învățământul superior sau dacă este părinte (în special părinte unic susținător al familiei monoparentale), îngrijitor, întreținător sau orfan ori dacă a locuit sau locuiește într-un centru de îngrijire instituționalizată.

Barierele economice: dezavantajul economic, de exemplu un nivel scăzut de trai, venituri mici, cursanți care trebuie să lucreze pentru a se întreține, de-

pendența de sistemul de protecție socială, șomajul de lungă durată, situațiile de precaritate sau sărăcia, lipsa adăpostului, datoriile sau problemele financiare, poate reprezenta o barieră. Alte dificultăți pot decurge din transferabilitatea limitată a serviciilor (în special a sprijinului pentru persoanele cu mai puține oportunități), care trebuie să fie „mobile" pentru a putea urma participantul atunci când participă la activități departe de locul lor de reședință sau, cu atât mai mult, în străinătate.

Bariere legate de discriminare: barierele pot apărea ca urmare a discriminării legate de gen, de vârstă, de etnie, de religie, de convingeri, de orientare sexuală, de dizabilități sau de factori intersecționali (o combinație a două sau mai multora dintre tipurile de discriminare menționate).

Barierele geografice: de exemplu, traiul în regiuni îndepărtate sau rurale, pe insule mici sau în regiuni periferice/ultraperiferice, în suburbii, în zone mai puțin deservite (cu transport public limitat, facilități precare) sau în zone mai puțin dezvoltate din țări terțe etc. poate constitui o barieră.[24]

Rolul și beneficiile incluziunii

În 2015, toate statele membre ale Organizației Națiunilor Unite au adoptat Agenda pentru dezvoltare durabilă – o inițiativă globală care prezintă un plan cuprinzător pentru a aborda o serie de provocări de mediu, sociale și economice la nivel mondial. Agenda este alcătuită din 17 obiective de dezvoltare durabilă (ODD) cu 169 de sarcini specifice. Aceste obiective oferă un plan comun de pace și prosperitate pentru oameni și pentru planetă până în 2030.

ONU recunoaște sportul ca fiind „un instrument rentabil și flexibil de promovare a obiectivelor de pace și de dezvoltare”, care poate contribui la atingerea a cel puțin 10 dintre cele 17 ODD-uri.[25]

Chiar dacă militäm pentru intervenții și practici personalizate, credem că este important, din când în când, să facem un pas în spate și să privim imaginea de ansamblu. Acesta este motivul pentru care am decis să bazăm acest capitol pe ODD-uri. Nu pretindem și nici nu ne dorim ca lista beneficiilor incluziunii în și prin sport, furnizată de noi, să fie completă. Ea servește drept memento că facem parte dintr-un efort colectiv, de a crea un viitor mai bun pentru toți. Obiectivele de dezvoltare durabilă ale Organizației Națiunilor Unite oferă un cadru cuprinzător care ghidează eforturile noastre globale în direcția unei lumi mai echitabile, mai drepte și mai durabile.

În acest context, sportul poate fi văzut ca un microcosmos al problemelor globale mai largi pe care obiectivele de dezvoltare durabilă urmăresc să le abordeze. Prin alinierea eforturilor noastre la aceste obiective, recunoaștem că incluziunea prin sport contribuie la o rețea mai mare și mai interconectată de schimbări pozitive. Totodată, subliniază ideea că impactul sportului merge dincolo de terenul sau sala de antrenament, extinzându-se în comunitățile, societățile și lumea noastră în general.

ODD 1 Fără sărăcie

În 2022, veniturile din sport la nivel mondial s-au ridicat la aproape 487 de miliarde de dolari americani (460,7 miliarde de euro). Pentru lucrurile în perspectivă, această sumă e de peste 1,5 ori mai mare decât întregul PIB al României din același an.

Până în 2027, se estimează că piața globală a sportului va valora peste 623 de miliarde de dolari americani. Această industrie masivă include oamenii, activitățile și organizațiile care sunt implicate în producerea, facilitarea sau organizarea activităților sportive.[26]

Sportul poate crea oportunități economice și locuri de muncă. Sportivii, antrenorii și personalul de sprijin pot obține venituri din cariere legate de sport. Evenimentele sportive stimulează, de asemenea, activitatea economică sub formă de turism, servicii de ospitalitate și întreprinderi locale.

Sportul poate dezvolta competențe utile pentru angajare, adesea denumite și competențe transversale, abilități transferabile sau soft skills. De obicei, aceste abilități nu sunt menționate în descrierea unui loc de muncă, dar sunt competențe care fac o persoană dezirabilă pentru un job. Aceste aptitudini sunt transferabile la orice loc de muncă din orice sector. Implicarea în sport stimulează dobândirea de abilități esențiale, cum ar fi leadershipul, disciplina, munca în echipă și multe altele. Ele pot ajuta oamenii să își asigure un loc de muncă mai bun și să își crească veniturile.

În trecut, am desfășurat proiecte axate pe dezvoltarea abilităților de angajare prin sport. Acestea s-au dovedit a fi un succes, în special pentru tinerii NEETs cărora le-a permis să devină independenți din punct de vedere financiar.

ODD3 Sănătate și stare de bine

Acesta este, probabil, cel mai intuitiv obiectiv la care sportul poate să contribuie. Activitatea fizică este unul dintre cei mai importanți factori de prevenție a numeroase probleme de sănătate, de la problemele cu cele mai mari rate de mortalitate, cum ar fi bolile cardiovasculare sau cancerul, extinzându-se până la cele pe care unii dintre noi încă se luptă să le accepte - problemele de sănătate mintală. Sportul este folosit ca proces de reabilitare și recuperare după intervenții chirurgicale sau alte afecțiuni medicale, iar terapia fizică implică adesea

exerciții sportive.

La începutul călătoriei noastre în sportul social, lucram într-o școală specială. Un adolescent a venit la unul dintre antrenori și l-a întrebat dacă îl poate învăța cum să se ridice de la sol. Băiatul suferea de tetraplegie, o afecțiune care se manifestă prin pierderea funcțiilor tuturor celor patru membre și a trunchiului. Chiar dacă putea să meargă, era întotdeauna dependent de altcineva, pentru că, dacă ar fi căzut, nu se putea ridica singur. Din acest motiv, nu putea merge nicăieri neînsoțit. Imaginați-vă, pentru o clipă, cum ar fi să fii supravegheat non-stop în timpul adolescenței. A fost nevoie de câteva ședințe până când a reușit să se ridice singur, iar determinarea pe care a avut-o este un lucru pe care ni-l amintim și astăzi cu plăcere. Termina fiecare sesiune de antrenament epuizat de la efort. Un lucru atât de mărunt, care pentru noi, cei fără dizabilități, este atât de obișnuit, i-a îmbunătățit semnificativ calitatea vieții.

Sportul îi poate motiva pe oameni să facă alegeri mai sănătoase în ceea ce privește dieta, somnul și alte aspecte ale vieții lor, reducând riscul de a dezvolta probleme de sănătate care necesită intervenție medicală. Numeroase studii au arătat că sportul poate ajuta la gestionarea bolilor cronice, și poate reduce nevoia de medicamentație și vizite medicale. Se știe că activitatea fizică reduce stresul - un factor major care contribuie la o serie de probleme de sănătate. Sportul oferă oportunități de interacțiune socială și consolidează sentimentul de apartenență și de comunitate. Aceste conexiuni pot oferi sprijin emoțional și pot reduce izolarea socială, ceea ce joacă un rol vital pentru bunăstarea generală.

Toate cele de mai sus contribuie la îmbunătățirea calității vieții, la reducerea presiunii asupra sistemului medical și la economii în bugetul de sănătate.

ODD4 Educație de calitate

Studiile indică faptul că elevii care participă la activități sportive au adesea rezultate mai bune, atât la nivel academic, cât și în cariera lor profesională. Această îmbunătățire pare să aibă avea loc indirect, deoarece există o corelație pozitivă între activitatea fizică și reglarea emoțională - capacitatea de a gestiona emoțiile ca răspuns la cerințele specifice ale unei situații.[27]

Impactul activității fizice este mai pronunțat atunci când se ia în considerare statutul socio-economic. Intervenția timpurie ar putea fi cheia îmbunătățirii re-

zultatelor academice la tinerii cu oportunități reduse.

În plus, multe organizații implicate în sportul social subliniază importanța educației. Această motivație poate încuraja tinerii să rămână în școală, să își continue studiile și să își îmbunătățească perspectivele profesionale pe termen lung. Sportivilor li se poate cere să mențină un anumit nivel de performanță academică pentru a participa la sport, promovând nivelul de educație și reducând riscul de abandon școlar, care este adesea un precursor al sărăciei.

Implicarea în activități plăcute, cum ar fi sportul, poate crea o buclă de feedback pozitiv, în care elevii sunt mai motivați să meargă la școală, să participe activ la cursuri și să își îndeplinească sarcinile.

ODD5 Egalitatea de gen

În țările în care femeile au o influență politică mai mare, există o tendință de reprezentare mai mare a sportivelor, o participare mai mare a femeilor în sport și o gamă mai variată de discipline sportive la care femeile pot lua parte.[28]

Dar oare nu este valabil și invers?

Sportul poate contesta și elimina stereotipurile de gen, evidențiind abilitățile fizice, aptitudinile și determinarea atât a femeilor, cât și a bărbaților. Când vedem femei care excelează în sporturi dominate în mod tradițional de bărbați și invers, se pun sub semnul întrebării ideile preconcepute despre capacitățile fiecărui gen.

Prezența unor femei puternice și de succes în lumea sportului servește drept model pentru fete și tinere, cărora le demonstrează că își pot atinge obiectivele, indiferent de sex. Poate încuraja participarea la sport, crescând stima de sine, încrederea și abilitățile de leadership.

Sportul feminin a făcut progrese semnificative în ultimele două decenii. De exemplu, finala Cupei Mondiale de fotbal feminin din 2023 a stabilit noi recorduri de televiziune după o prezență fără precedent a fanilor pe stadioane. Participarea femeilor în sport are beneficii economice prin extinderea pieței și a bazei de fani. Întreprinderile, sponsorii și investitorii devin din ce în ce mai conștieți de potențialul sportului feminin, care poate aduce mai multe oportunități și resurse pentru sportive. Cu toate acestea, problema diferenței de remunerare între femei și bărbați persistă. În 2018, sportivele americane au câștigat între 80-

84% din cât au câștigat omologii lor de sex masculin, iar situația nu pare că se va îmbunătăți prea curând.[29]

Programele de arte marțiale bazate pe vindecarea traumelor pentru femeile care au fost victime ale unor infracțiuni precum violul sau violența domestică sunt în creștere. Femeile care au fost în situații în care au fost dominate și au simțit că și-au pierdut puterea recapătă sentimentul de control și de conexiune minte-corp.

Sportul poate fi folosit, de asemenea, ca o platformă pentru a influența și a milita pentru egalitatea de gen. Evenimentele, campaniile și inițiativele din sport pot sensibiliza și promova schimbări sociale pozitive.

ODD8 Muncă decentă și creștere economică

Așa cum am menționat, sportul este o industrie de 460,7 miliarde de euro care se preconizează că va crește. Industria sportului generează oportunități de angajare în diverse sectoare, inclusiv antrenorat, management sportiv, medicină sportivă, organizare de evenimente, transmisiune media, comerț, industrie de îmbrăcăminte și multe altele. Ea duce la crearea de locuri de muncă și de oportunități de carieră pentru persoane cu aptitudini diverse și care provin din medii diferite.

Evenimentele sportive, de la turne locale la competiții internaționale de renume, stimulează activitatea economică. Acest lucru include cheltuielile legate de cazare, transport, servicii de alimentație publică și mărfuri pentru spectatori și participanți. Evenimentele sportive atrag turiști din întreaga lume și contribuie la creșterea economică a întreprinderilor locale.

Sportul are, de asemenea, puterea de a transforma vieți și de a oferi oportunități și persoanelor cu mai puține posibilități. Poveștile unor sportivi precum Usain Bolt, Manny Pacquiao, Cristiano Ronaldo, Serena și Venus Williams și mulți alții care au crescut în sărăcie sau în medii defavorizate, servesc drept sursă de inspirație pentru cei care se confruntă cu provocări similare. Călătoria lor ne arată că, prin talent, determinare și sprijin, este posibil să depășești sărăcia și să obții succes în lumea sportului.

Un raport al Centrului internațional pentru studii sportive din Elveția arată că aproximativ 14.000 de jucători profesioniști de fotbal, aproape un sfert din

total, sunt expați care s-au mutat pentru a concura pentru echipe din țări străine.[30]

Există însă și un aspect sumbru. Visul de a deveni sportivi profesioniști le este vândut tinerilor care emigrează cu ambarcațiuni mici și nesigure din Orientul Mijlociu și Africa de Nord, într-o încercare disperată de a ajunge în Europa și în speranța de a obține succes, siguranță și o viață mai bună prin sport.

ODD9 Industrie, Inovație, și Infrastructură

Modul în care sportul interacționează cu tehnologia s-a schimbat foarte mult. Pentru a răspunde cât mai bine nevoilor sportivilor, am dezvoltat încălțăminte mai ușoară și țesături care nu absorb transpirația, folosim arbitri asistenți video (VAR) și gemeni digitali (digital twins) ca reprezentări virtuale ale sportivilor, procesând date în timp real furnizate de senzori. Sportivii poartă dispozitive care monitorizează și colectează date biometrice. Acestea sunt apoi analizate și, pe baza lor, ne putem îmbunătăți performanța în toate domeniile. Inovația poate duce la noi oportunități de afaceri, la crearea de locuri de muncă și la creșterea economică în domeniile legate de tehnologie.

Inovațiile din știință și medicină sportivă au dus la dezvoltarea unor instrumente avansate de diagnosticare, a unor metode de reabilitare și a unor echipamente medicale noi. Un exemplu este terapia percutantă inteligentă, utilizată pentru a ajuta la recuperarea musculară și pentru a atenua inflamațiile și durerile musculare.

Inovația în sport stimulează progrese în diverse alte sectoare. De exemplu, senzorii de monitorizare a impactului urmăresc intensitatea și locația coliziunilor în timpul meciurilor sau antrenamentelor și pot avertiza potențiale contuzii sau traumatisme. De asemenea, ele pot fi utilizate și în alte industrii în care siguranța este prioritară, cum ar fi construcțiile, producția industrială sau pentru a alerta îngrijitorii sau personalul medical atunci când un pacient cade.

Organizarea de evenimente sportive necesită adesea îmbunătățiri în ceea ce privește infrastructura. Ele pot duce la construirea sau modernizarea drumurilor, a sistemelor de transport public și a rețelelor de telecomunicații.

În plus, incluziunea în infrastructura sportivă asigură că instalațiile și eveni-

mentele sportive sunt accesibile și incluzive pentru persoane cu abilități și dizabilități diverse. Poate stimula inovarea în proiectarea și modernizarea infrastructurii ținând cont de principiul accesul universal, de care beneficiază o gamă mai largă de industrii și, în ansamblu, toată populația.

ODD10 Reducerea inegalităților

Asigurarea accesului egal la activitate fizică este unul dintre elementele ce stau la baza sportului social. Comitetul Olimpic Internațional consideră sportul ca fiind un drept al omului.[31] Organizațiile sportive ar trebui să implementeze și să aplice politici care să promoveze accesul egal în sport. Ele pot încuraja o reprezentare diversă în conducerea, desfășurarea și administrarea sporturilor pentru a crea o cultură sportivă mai incluzivă și mai echitabilă.

Programele sportive adaptate sau modificate pot veni în întâmpinarea persoanelor cu dizabilități fizice sau mentale, permițându-le să participe pe deplin la activități. Programele de sensibilizare pot viza în mod specific grupurile subreprezentate și pot încuraja participarea acestora la sport.

Sportul poate fi deosebit de benefic pentru tinerii care nu au o familie care să le ofere sprijin. Adesea, antrenorul preia rolul de părinte, oferind atenție și susținere. În sala de sport, tinerii pot găsi un loc în care cineva se preocupă și este disponibil pentru ei.

O parte din efortul antrenorilor trebuie să se concentreze pe obținerea de fonduri pentru asistență financiară, burse sau subvenții pentru a face programele și facilitățile sportive mai accesibile persoanelor care se confrunta cu bariere financiare. În plus, o parte din efort ar trebui să fie îndreptat spre accesibilizarea infrastructurii.

Este important să sensibilizăm, să informăm și să educăm publicul nostru cu privire la beneficiile participării la sport. Angrenarea comunităților, a școlilor și organizaților locale poate contribui la crearea unei rețele de sprijin care să încurajeze mai multe persoane să participe la sport.

Încurajarea accesului egal la activitatea fizică și promovarea incluziunii în sport poate contribui la reducerea stigmatizării și a discriminării, facilitând implicarea persoanelor din comunitățile marginalizate în toate domeniile societății, nu doar în sport. Persoanele cu oportunități reduse, cum ar fi venituri mici,

educație precară și competențe reduse, au, de asemena, mai puține șanse de a participa la vot și de a-și reprezenta interesele.[32] Atunci când te simți parte din societate, simți, de asemenea, că poți influența deciziile politice sau că ai dreptul de a participa la aceasta.

ODD11 Orașe și comunități durabile

Orașele durabile se referă la prioritizarea unei planificări urbane eficiente care ia în considerare factori precum utilizarea mixtă a terenurilor, dezvoltarea compactă și accesibilitatea. Un exemplu remarcabil de planificare urbană inteligentă este High Line din New York. O cale ferată abandonată a fost transformată într-un spațiu verde care a devenit un simbol al reînnoirii urbane și al inovației. High Line este în prezent o destinație populară pentru alergători și pietoni, fiind o atracție turistică majoră care atrage vizitatori din întreaga lume. În plus, a avut un impact pozitiv asupra valorii proprietăților și dezvoltării economice a cartierelor din jur, oferind în același timp o platformă pentru exprimare artistică și implicare a comunității, îmbogățind rețeaua culturală a orașului.

Pe măsură ce sporturile și mișcările comunitare, cum ar fi antrenamentele de stradă, capătă amploare, crește și cererea de spații verzi suplimentare în interiorul orașelor. Ele subliniază nevoia de parcuri accesibile, care sunt esențiale pentru îmbunătățirea calității generale a vieții urbane.

De asemenea, sporturile comunitare stimulează sentimentul de apartenență, oferind o platformă pentru persoane de toate vârstele, mediile și abilitățile pentru a participa și a se conecta unii cu ceilalți. Acestea oferă o oportunitate de schimburi culturale și înțelegere, alimentând un interes comun care consolidează legăturile sociale și încurajează participarea activă la viața comunității.

Este din ce în ce mai evident faptul că întreprinderile care se clasează în primul sfert în ceea ce privește diversitatea de gen, rasială și etnică au mai multe șanse de a obține randamente financiare mai bune. Așadar, nu s-ar putea aplica acest principiu și în cazul comunităților? Pot diversitatea, incluziunea și înțelegerea reciprocă să contribuie la consolidarea comunităților prin sporirea cooperării, a creativității, a inovației și a dezvoltării?

Legătura dintre sporturile sociale și orașele durabile subliniază interconectarea dintre planificarea urbană, economia, activitățile recreative și bunăstarea

comunității.

ODD16 Pace, justiție și instituții puternice

Una dintre întrebările pe care le-am tot primit de când antrenăm grupe de copii și tineri în situații de risc este: „Păi cum, voi luați copii și tineri care sunt deja predispuși la a fi violenți și îi învățați să se bată mai bine?”.

Știu că sună contra-intuitiv, dar da. Iar asta îi face mai puțin violenți. În primul rând pentru că au învățat să folosească violența ca să impresioneze, să intimideze, să obțină ce-și doresc, dar în sală asta nu funcționează. În sală avem alte valori: colegialitate, fairplay, muncă iar dacă nu se adaptează la noul sistem de valori pleacă singuri.

În al doilea rând, prin mișcări repetate, concentrare, comportament controlat și respect, participanții câștigă un sentiment de control, atât al situației cât și al propriei persoane. Când lupți, ești copleșit de adrenalină și de emoții, dar ajungi să înțelegi repede cât de important e să ai mintea limpede. În timp, încep să apară răspunsuri emoționale mai puțin negative iar impulsurile violente scad.

O analiză meta a studiilor privind artele marțiale indică faptul că acestea au potențialul de a reduce comportamentele nedezirabile ale tinerilor.[33] Mecanismele din spatele acestui fenomen nu sunt încă clare, dar bănuim că valorile promovate și consolidate de antrenorii și instructorii sportivi joacă un rol important.În plus, implicarea tinerilor în activități sportive le oferă o descărcare constructivă a energiei și ajută la prevenirea comportamentelor delincvente. Sportul oferă alternative pozitive, menținându-i pe tineri ocupați cu activități sănătoase și structurate. În plus, participarea la sport poate aborda factorii de risc asociați comportamentului infracțional, cum ar fi abuzul de substanțe și lipsa de supraveghere. Implicarea în activități sportive oferă un mediu organizat care reduce expunerea la acești factori de risc.

În unele cazuri, programele sportive sunt integrate în eforturile de reabilitare pentru persoanele implicate în activități infracționale. Sportul poate servi ca o evadare pozitivă și terapeutică, ajutând procesul de reabilitare și reducând probabilitatea de recidivă. Deși mai multe penitenciare din întreaga lume au adoptat politici și facilități sportive eficiente, sunt necesare eforturi suplimentare pentru a genera o impact susținut și pozitiv.

Este esențial să se identificăm și să se răspundem nevoilor specifice ale fiecărui deținut și să oferim o varietate de sporturi pentru a crește nivelul de participare. Colaborările dintre penitenciare și organizațiile și federațiile sportive pot satisface această nevoie și pot contribui la descoperirea potențialelor abilități și talente pentru viitoare perspective de angajare.

Sportul poate servi, de asemenea, drept platformă diplomatică, așa cum s-a demonstrat în anii 1970, când sportivii din Germania de Est, cunoscuți sub numele de „diplomați în trening”, au jucat un rol crucial în stabilirea recunoașterii Germaniei de Est ca stat distinct de Germania de Vest. Această practică continuă și astăzi. Recent, Comitetul Internațional Olimpic a suspendat Rusia pentru încălcarea Cartei Olimpice, ca răspuns la decizia Rusiei de a recunoaște consiliile olimpice din regiunile ocupate Luhansk, Donețk, Kherson și Zaporizhzhia din Ucraina.

Prin valorificarea capacității sportului de a captiva oamenii și a cultiva valori pozitive, societățile pot atinge obiective mai largi, cum ar fi pacea, justiția și instituții puternice.

ODD17 Partneriate pentru obiective

ODD17 subliniază importanța crucială a colaborării și a parteneriatelor în realizarea celorlalte 16 obiective de dezvoltare durabilă. Acesta admite faptul că nicio entitate sau țară nu poate atinge singură dezvoltarea durabilă și subliniază importanța parteneriatelor dintre guverne, sectorul privat, societatea civilă și organizațiile internaționale.

Organizațiile sportive sunt conduse, de obicei, de antrenori și de foști sportivi care au crescut în medii competitive și care pot ezita să împărtășească strategii sau tehnici cu potențialii concurenți. Această teamă de a pierde un avantaj competitiv poate împiedica colaborarea. Cu toate acestea, în lumea sportului pentru impact social, colaborarea este indispensabilă.

Putem aborda cooperarea în două moduri cheie.

În primul rând, colaborarea între ceea ce am putea denumi „concurenți direcți” sau alte organizații angajate în sporturile sociale, reprezintă o oportunitate de a ne extinde cunoștințele și de a ne îmbunătăți practicile în domeniu. Împreună, putem avea o voce puternică și putem crește gradul de conștientizare

a impactului transformator pe care îl poate avea sportul. Putem milita pentru creșterea oportunităților de finanțare și îmbunătățirea infrastructurii și putem organiza un răspuns mai eficient și mai rapid la provocări neașteptate, cum ar fi pandemia Covid-19 sau criza refugiaților din Ucraina.

Adesea, organizațiile sportive sociale nu concurează direct cu alte entități similare. Din nefericire, există un număr mare de potențiali beneficiari, iar performanța sportivă nu ar trebui să fie întotdeauna obiectivul principal.

În mod obișnuit, organizațiile sportive sociale se confruntă cu o concurență doar atunci când caută finanțări. Cu toate acestea și aici cooperarea reprezintă o oportunitate. Colaborările pot ajuta organizațiile mai mici să desfășoare mai multe proiecte, să acceseze finanțări mai mari și să aibă un impact mai durabil.

În al doilea rând, organizațiile de sport pentru impact social și alte entități pot adopta o abordare mai strategică și mai integrată pentru a rezolva problemele sociale.

Dar poate sportul să rezolve singur toate dificultățile pe care le întâmpină cei cu oportunități reduse? Probabil că nu. Acționarea asupra unor probleme precum depresia prin intermediul sportului este un aspect important, dar încorporarea psihoterapiei, a activităților culturale și a rețelelor de sprijin social adaugă profunzime abordării. Multe dintre provocările contemporane au mai multe fațete și depășesc sfera de competență a unui singur sector sau industrie. Colaborarea dintre sectoare facilitează o înțelegere mai cuprinzătoare a problemelor și dezvoltarea unor soluții holistice. Fiecare sector aduce resurse, expertiză și perspective diferite.

Din ce în ce mai mult, oportunitățile de finanțare pun accentul pe cooperarea intersectorială pentru o eficiența sporită, optimizarea resurselor și promovarea inovării. Cooperarea se extinde dincolo de categoriile menționate, cuprinzând parteneriate public-private, colaborări transnaționale, parteneriate între sectoarele non-profit și cele cu scop lucrativ, implicarea comunității și altele, fiecare cu propriile avantaje și dezavantaje.

Crearea acestui ghid a fost posibilă prin colaborarea cu partenerii noștri internaționali și cu persoane care ne-au împărtășit cu generozitate din experiența lor.

De ce exclud oamenii?

Factori psihologici

De ce oamenii au tendința de percepe negativ deosebirile?

Toată lumea a experimentat, cel puțin o dată în viață, sentimentul de a fi exclus, fie dintr-un anumit grup, fie dintr-un anumit mediu. Sentimentul de a face parte dintr-un grup este o nevoie naturală pentru oameni, nevoia de apartenență, de a face parte dintr-o unitate socială.

Există numeroși factori (cognitivi, emoționali, sociali și culturali) care îi pot determina pe oameni să perceapă negativ deosebirile.

Oamenii au tendința de a se concentra pe informațiile negative mai degrabă decât pe cele pozitive. Acest lucru se numește prejudecată de negativitate.

Psihologul John Cacioppo[*] a evidențiat modul în care creierul nostru are capacitatea de a reacționa mai intens la stimulii pe care îi consideră negativi decât la cei pe care îi consideră pozitivi. Concluziile lui John Cacioppo sunt susținute de un experiment care a presupus prezentarea de imagini unui grup de persoane și înregistrarea activității electrice a cortexului cerebral pentru a măsura nivelul de analiză a informațiilor. Imaginile au fost concepute astfel încât să genereze diferite emoții în rândul subiecților și a reieșit că frica, furia și anxietatea sunt corelate cu o creștere semnificativă a activității electrice a creierului. Concluzia este că mintea noastră este deosebit de atentă atunci când ne confruntăm cu situații care ne-ar putea pune în pericol.[34] Evenimentele negative primesc mai multă atenție decât cele pozitive care, nefiind la fel de potențial periculoase, nu

---

* John Terrence Cacioppo - Chicago, 12 June 1951; Chicago, 5 martie 2018 - a fost profesor Tiffany și Margaret Blake la Universitatea din Chicago. A fondat Centrul de Neuroștiințe Cognitive și Sociale al Universității din Chicago și a fost director al „Arete Initiative” din cadrul Biroului Vicepreședintelui pentru Cercetare și Laboratoare Naționale de la Universitatea din Chicago.

necesită o examinare atentă. Rezultatele experimentului lui John Cacioppo nu sunt deloc surprinzătoare și pot fi explicate cu ușurință prin nevoia evolutivă a oamenilor de a se proteja de pericole, care trebuie identificate rapid și contracarate prin acțiuni adecvate pentru a se apăra.

În mediul militar, există un proces de luare a deciziilor utilizat în situații periculoase cunoscut sub numele de strategia OODA (Observă, Orientează-te, Decide și Acționează).[35] Oamenii trebuie să observe în permanență mediul înconjurător, să-și examineze opțiunile, să decidă și apoi să acționeze. În timpul acestui proces, creierul trebuie să se concentreze doar pe stimulii negativi și periculoși și să ignore stimulii pozitivi. Așadar, prejudecata negativității nu este neapărat negativă. Cu toate acestea, dacă prejudecata negativității influențează relațiile interpersonale, aceasta poate crea probleme și poate duce la excludere. În esență, atunci când creierul nostru întâlnește o persoană care este în mod caracteristic diferită de noi înșine, se declanșează mecanisme de protecție.

De ce ne este frică de oamenii diferiți de noi?

Foarte adesea, se crede că excluderea persoanelor considerate diferite poate fi explicată pur și simplu ca un act de răutate sau de dispreț, cu alte cuvinte, prin gândire conștientă și rațională. Neîncrederea care ne determină să îi excludem pe ceilalți poate fi, de asemenea, un comportament irațional declanșat de nevoia noastră înnăscută de a ne apăra de lumea exterioară, așa cum am explicat cu privire la teoria confirmată experimental a lui John Cacioppo.

„Teama de diferențe” este un set de emoții și sentimente negative pe care o persoană le experimentează în mod irațional atunci când se confruntă cu persoane care sunt diferite de ea într-un anumit fel. Poate fi vorba de culoarea pielii, de convingerile lor religioase, de orientarea sexuală sau de gen, sau poate de situația lor financiară sau de sănătatea lor fizică sau psihică.

Știința distinge ființele umane de alte specii de-a lungul unei diviziuni binare. Oamenii sunt considerați ca fiind un singur grup, separat de toate celelalte specii de animale.

Societatea este organizată în grupuri, în subgrupuri, șî în grupuri din ce în mici, care apar și subliniază diferențele și asemănările dintre oameni.

Această fragmentare a societății în grupuri duce la comparații între „ei” și

„noi”. Subliniem trăsăturile și valorile unui grup și le considerăm caracteristice tuturor membrilor săi, catalogându-i pe „ei - ceilalți” ca fiind diferiți de „noi”. Următorul pas, declanșat de prejudecata de negativitate, este de a-i considera pe „ceilalți - ei” drept un potențial pericol și de a-i îndepărta (în natură, primul mecanism de apărare este fuga, adică a ne îndepărta de sursa pericolului).

Diverși oameni de știință au oferit o definiție a „grupului” și s-au străduit să înțeleagă dacă și cum un grup este mai mult decât simpla sumă a indivizilor pe care îi cuprinde.

Gordon Willard Allport[**] a declarat: „Nu există o psihologie a grupurilor care să nu fie în esență și în întregime o psihologie a indivizilor.”

Muzafer Sherif[***] susține: „Nu este corect să luăm în considerare doar comportamentul, sentimentele și atitudinile exprimate de o persoană izolată ca fiind legate în mod intrinsec de comportamentul său ca membru al unui grup. Faptul de a fi membru al unui grup și de a te comporta ca atare are consecințe psihologice chiar și atunci când ceilalți membri nu sunt prezenți.”

Prejudecata negativității și formarea de grupuri pot duce la apariția stereotipurilor și a prejudecăților.

O definiție a prejudecăților oferită de un dicționar de limbă italiană este tradusă aici: „Atitudine nefavorabilă sau ostilă, în special atunci când include - pe lângă superficialitate și generalizare nejustificată - rigiditate, adică atunci când implică refuzul de a pune la îndoială validitatea și rezistența de a verifica relevanța și coerența acesteia. În sociologie și în psihologia socială, studiul prejudecăților sociale a căpătat o mare importanță datorită implicațiilor practice și politice ale acestora, în special în legătură cu problemele de coexistență care decurg din prejudecățile etnice (xenofobia și, mai ales, rasismul).”[36]

Dintr-o perspectivă etimologică, prejudecățile (etimologie: pre- + judecată) se formează înainte ca un individ să cunoască direct problema în cauză, iar acestea pot fi pozitive sau negative. De exemplu, văzând o persoană cu fața acoperită care ține o bâtă în mână, poți presupune că este un infractor (prejudecata negativității) sau, văzând o persoană bine îmbrăcată care coboară dintr-o ma-

---

** Gordon Williard Allport, Montezuma 11 noiembrie 1897 – Cambridge 9 octombrie 1967 a fost unul dintre cei mai renumiți psihologi sociali și un membru al mișcării teoriei trăsăturilor.

*** Muzafer Sherif, Odemis 29 iulie 1906 – Fairbanks 16 octombrie 1988. Psiholog turc considerat a fi unul dintre fondatorii psihologiei sociale.

șină scumpă, poți presupune că este cinstită (prejudecată pozitivă). Abia după ce am întâlnit și am ajuns să cunoaștem cele două persoane, prejudecata va fi confirmată sau nu, printr-un proces bazat pe o gândire susținută de informații concrete.

Dintr-o perspectivă psihosocială, prejudecata este întotdeauna negativă. De exemplu, la vederea unei persoane de culoare sau a unei persoane care se mișcă sau exprimă într-un mod oarecum derutant, un creier plin de prejudecăți va procesa informația ca fiind un pericol, și nicidecum ca fiind pozitivă sau liniștitoare.

Gordon Williard Allport, autorul lucrării „The Nature of Prejudice (1954)", a încercat să măsoare gradul de prejudecată într-o societate în funcție de cinci niveluri (Scala lui Allport).[37]

1. Reprezentările negative și discursul de instigare la ură: comentariile negative pe care orice grup le face despre cei pe care îi consideră „diferiți", din alt grup. Acest nivel se bazează pe stereotipuri, discreditare și discursuri referitoare la excluziune și ură.

2. Prejudecăți, marginalizare: de la simplele judecăți de valoare, pasul următor este prejudecata. Cei care sunt „diferiți" trebuie izolați și ținuți la distanță (evitare). Cei care sunt „diferiți" sunt excluși atât din punct de vedere social, cât și psihologic.

3. Discriminarea: se referă la viața de zi cu zi și la relația (sau lipsa acesteia) cu cei care sunt „diferiți". Deoarece cei care sunt „diferiți" trebuie să fie izolați, nu pot avea acces la aceleași oportunități ca ceilalți. Prin urmare, celor care sunt „diferiți" li se refuză posibilitatea de a frecventa școlile, de a folosi spitalele, facilitățile sportive etc. Cei care sunt „diferiți" nu au posibilitatea de a-și exprima o opinie sau de a face parte din structura socială.

4. Atac fizic: după ce au fost judecați, izolați și excluși, oamenii care sunt „diferiți" nu mai sunt tolerați, iar prejudecata se transformă în ură. Cei care sunt „diferiți" suferă episoade de intoleranță fizică (violență sexuală, ambuscade, distrugerea proprietăților etc.).

5. Exterminarea: ultimul nivel. Cei care sunt „diferiți" pur și simplu nu trebuie să existe, iar acțiunile pentru a realiza exterminarea în masă a acestora sunt puse în aplicare, având ca rezultat eliminarea întregului grup sau a celor mai

reprezentativi membri.

Cine este diferit? Diferit de cine?

Grupurile tind să se formeze prin aspectele comune pe care le împărtășesc, cum ar fi interesele, caracteristicile fizice, cultura, sexul și religia. Prin urmare, oamenii pot fi considerați „diferiți" întrucât circumstanțele care îi privesc - cum ar fi sărăcia, dizabilitatea, tradiția, sexul sau religia - diferă de cele trăite de grupul dominant.

Odată ce grupurile au fost formate, fenomenele de excluziune și discriminare pot apărea în orice context, în plan social, financiar, la locul de muncă, în educație, în politică, într-un cadru geografic sau în sport.

Factori organizaționali și structurali

Am examinat cele mai acreditate teorii psihologice care explică de ce oamenii exclud alți oameni, însă excluziunea apare și din cauza lipsei de facilități sau a unor factori personali.

În Italia, șase din zece școli nu au facilități sportive. Acest lucru este deosebit de pronunțat în sud, unde se află nouă din cele zece provincii cu cele mai puține săli de sport școlare.

Într-un studiu recent, asociația italiană Sport e Salute (sport și sănătate) și CUSI (Centrul Sportiv Universitar Italian) au evidențiat o serie de bariere de acces care afectează în mod specific diseminarea și valorile sociale ale sportului în rândul studenților universitari cu dizabilități.[38] Acești factori sunt împărțiți în factori structurali (lipsa de transport, lipsa de ajutor, facilități inadecvate, mediu neincluziv) și factori personali (lipsa de încredere în propriile capacități, stima de sine scăzută, teama de accidentare, lipsa de motivație, handicap specific).

Excluziunea în trecut și în Europa contemporană

În societatea greacă, perfecțiunea ideală (kalòs kai agathòs) era o combinație de frumusețe și bunătate. Drept urmare, orice imperfecțiune sau diformitate era repudiată de societate. Dizabilitatea era considerată o demonstrație vizuală a nevredniciei morale și, prin urmare, persoanele cu dizabilități trebuiau să fie ținute departe de societate și expatriate. Pentru familii, nașterea unui copil cu

handicap era considerată atât o pedeapsă, cât și o rușine. O rușine atât de mare încât legea permitea infanticidul. Respingerea diformității se regăsea și în Imperiul Roman.

În prezent, Convenția Națiunilor Unite privind drepturile persoanelor cu dizabilități definește „persoanele cu dizabilități" ca fiind „...cei care au deficiențe fizice, mentale, intelectuale sau senzoriale pe termen lung care, în interacțiune cu diverse bariere, pot împiedica participarea lor deplină și efectivă în societate, în condiții de egalitate cu ceilalți...".[39] În UE, există aproximativ 87 de milioane de persoane care suferă de o formă de dizabilitate și care nu au aceleași șanse la viață ca ceilalți. De foarte multe ori, serviciile din sectorul public și privat (școlile, locurile de muncă, facilitățile sportive etc.) nu sunt accesibile persoanelor cu handicap. Doar 50% dintre persoanele cu dizabilități au un loc de muncă, față de 75% dintre persoanele fără dizabilități. 28,4% dintre persoanele cu dizabilități sunt expuse riscului de sărăcie sau de excluziune socială, comparativ cu 17,8% dintre persoanele fără dizabilități. 29,4% dintre persoanele cu dizabilități obțin o diplomă de studii superioare, comparativ cu 43,8% dintre persoanele fără dizabilități. 52% dintre persoanele cu dizabilități se simt discriminate.[40]

Istoria este o repetare a situațiilor în care o populație (adesea albă) a repudiat și masacrat populațiile indigene exclusiv din cauza culorii pielii lor. Cu toate acestea, nu întotdeauna s-a întâmplat ca populațiile mai mari să domine minoritățile. În Africa de Sud, populația de coloniști nu a reprezentat niciodată mai mult de 9% din populație. Apartheidul a devenit un sistem de guvernare în Africa de Sud în 1948. A fost instituit un sistem de segregare rasială, care a rămas în vigoare până în 1993.

Până la jumătatea anilor 1960, în SUA erau încă active legi care discriminau populația de culoare, împiedicându-i să aibă acces la servicii și refuzându-le cele mai elementare drepturi civile.

Astăzi, ne-ar plăcea să credem că societatea din Europa a depășit stereotipurile și discriminarea rasială, dar cercetările prezintă o situație alarmantă în continuare.

Într-un raport din 25 octombrie 2023, FRA (Agenția pentru Drepturi Fundamentale a Uniunii Europene) a constatat că: „Aproape jumătate dintre persoanele de origine africană din Uniunea Europeană (UE) se confruntă cu rasismul

și discriminarea în viața lor de zi cu zi, ceea ce reprezintă o creștere față de 2016. Hărțuirea rasială și crearea de profiluri etnice sunt, de asemenea, frecvente, în special împotriva tinerilor, conform unei noi investigații realizate de Agenția pentru Drepturi Fundamentale a Uniunii Europene (FRA). FRA îndeamnă toate țările UE să ia măsuri urgente pentru a combate discriminarea și hărțuirea rasială, pentru a se asigura că fiecare individ este tratat în mod egal și cu demnitate."[41]

Persoanele de origine africană din Uniunea Europeană au declarat că au fost victime ale următoarelor situații: discriminare rasială în ultimii cinci ani (45%), hărțuire (30%), profilare rasială din partea poliției (58%), discriminare în căutarea unui loc de muncă (34%) și dificultăți în găsirea unei locuințe (33%).

Încă din timpuri străvechi, femeilor le-a fost încredințată administrarea familiei și a copiilor. Timp de milenii, femeilor li s-a interzis să dețină roluri publice și li s-au refuzat drepturile civile.

Chiar și astăzi, multe culturi cer femeilor să fie supuse bărbaților. Lucrurile nu stau mai bine nici pentru persoanele cu orientări sexuale diferite. Pe 3 aprilie 2019, în Statul Brunei Darussalam a intrat în vigoare o lege care prevede pedeapsa cu moartea prin lapidare pentru homosexualii care sunt musulmani.

Europa pledează pentru egalitatea de gen, însă statisticile confirmă faptul că decalajul dintre bărbați și femei persistă. În UE, femeile sunt plătite, în medie, cu 12,7% mai puțin decât bărbații. Această diferență este de 3,6% în România și de 5,0% în Italia. Doar în Luxemburg, femeile au un salariu mediu cu 0,2% mai mare decât bărbații. În Franța, Finlanda, Slovacia, Ungaria, Germania, Austria și Estonia, diferențele sunt de peste 15%.[42]

Istoric, drepturile și privilegiile au fost determinate de clasa socială din care făcea parte o persoană, în principal, pe baza averii personale. În toate societățile, majoritatea oamenilor trăiesc cu dificultăți financiare, în timp ce doar un procent foarte mic din populație este bogat.

Excluziune/incluziune în sport

Am văzut că, în cadrul societăților, oamenii au format întotdeauna grupuri dominante și grupuri de supuși, pe baza unor caracteristici fizice sau sociale care nu țin cont de valoarea indivizilor. În ciuda eforturilor instituțiilor, echitatea și egalitatea de drepturi și de șanse sunt încă departe de ceea ce ne-am dori

să fie în UE astăzi.

În noiembrie 2020, OMS a publicat nivelurile sportive recomandate, defalcate pe grupe de vârstă și subgrupe de populație.[43] Copiii și adolescenții (5-17 ani, cu și fără dizabilități) ar trebui să se angajeze în activități fizice de intensitate medie spre mare cel puțin 60 de minute pe zi, în medie, acordând prioritate activităților aerobice. Adulții (18-64 de ani) ar trebui să vizeze cel puțin 150-300 de minute pe săptămână de activitate aerobică de intensitate medie sau 75-150 de minute pe săptămână de activitate aerobică de intensitate ridicată, sau combinații echivalente dintre cele două.

Deseori, datele reale reflectă faptul că recomandările nu sunt respectate. În Italia, de exemplu, populația manifestă o mare pasiune pentru participarea la evenimente sportive, dar mai puțin atunci când vine vorba de practicarea efectivă a sportului și a activităților fizice. În esență, sportul este mai mult privit decât practicat. Potrivit OCDE, „Italia, Franța și Portugalia raportează unele dintre cele mai scăzute niveluri de activitate fizică în rândul adolescenților."[44] Italia este clasificată ca „țară foarte sedentară", a patra cea mai slabă dintre țările OCDE, conform criteriilor OMS, din cauza unui nivel insuficient de activitate fizică în rândul adulților, cu o rată de sedentarism de 44,8%.[45] Aceste date sunt în concordanță cu cel mai recent sondaj european EHIS (European Health Interview Survey), care plasează Italia pe locul 21 în ceea ce privește numărul de adulți care practică o activitate fizică în timpul liber: doar 26,7% fac o formă de activitate fizică aerobică cel puțin o dată pe săptămână, în comparație cu o medie europeană de 44,3%.[46]

În general, în Italia nu sunt oferite suficiente activități sportive, cu atât mai puțin activități incluzive și accesibile. Datele ISTAT (Institutul Național de Statistică din Italia) arată că entitățile pur sportive (aproximativ 120.000) reprezintă peste 33% din totalul organizațiilor fără scop lucrativ[47] dar, dintre acestea, doar 7% (aproximativ 8.000) contribuie prin activitățile lor la lupta împotriva dificultăților sociale, față de o medie de 17% din organizațiile care se ocupă de aceeași problemă din totalul organizațiilor non-profit „obișnuite". Și, pentru a sistematiza datele, deși există multe domenii preocupate de incluziune prin sport, angajamentul cluburilor sportive este în general redus ca număr: vorbim de aproximativ 300.000 de beneficiari ai acțiunilor de combatere a dificultăților

sociale. Aceste date, mai ales dacă sunt coroborate cu cele legate de nevoile de educație și incluziune ale țării noastre, arată că sunt multe de făcut în ceea ce privește oferirea de sporturi incluzive, mult mai mult decât ceea ce se face astăzi doar prin vorbe.

Datele sugerează că este nevoie de acțiuni urgente pentru a aborda o nevoie individuală și colectivă și pentru a permite oamenilor să își exercite drepturile, în special în acest moment, în care sportul a fost inclus în Constituția Italiei.[48]

CITEȘTE ȘI APLICĂ

Politici organizaționale

În capitolele anterioare, am menționat modul în care lipsa de participare la activitățile sportive se datorează nu numai lipsei de motivație, ci și faptului că participanții au nevoie de validare, care poate fi oferită prin înlăturarea temerilor care îi împiedică adesea să socializeze și, în consecință, să se implice în sport.

Prin urmare, considerăm că este de datoria fiecărui club să se asigure că antrenorii, membrii (sportivii) și fanii (inclusiv familiile și prietenii membrilor) se comportă în conformitate cu principii călăuzitoare precum loialitatea, onestitatea, înțelegerea și incluziunea, pentru a încuraja participarea activă și pașnică.

Considerăm că o modalitate posibilă de a atinge acest obiectiv și de a sensibiliza publicul cu privire la importanța unui comportament corect și incluziv, în toate relațiile, este stabilirea unui cod de etică, care ar putea fi pur și simplu un set de reguli de conduită pe baza principiilor care i-au inspirat pe fondatori.

Respectarea acestui cod de etică ar putea fi, de asemenea, folosită ca bază pentru acceptarea sau excluderea oricărui membru al personalului sau a oricărui sportiv din organizație care nu se conformează valorilor stabilite.

Codul de etică sportivă promovat în cadrul Cartei Europene a Sportului (CES) de către Consiliul Europei - care are ca scop promovarea sportului ca factor important pentru dezvoltarea umană - orientează, de asemenea, principiile care ar trebui diseminate. Pentru mai multe informații, consultați întregul document.[49]

Următoarea secțiune prezintă o serie de principii etice de bază care se adresează personalului, sportivilor și spectatorilor și care sunt considerate esențiale pentru fairplay. Fiecare club sportiv poate adapta aceste principii și adăuga altele pentru a-și crea propria cartă etică, oferind direcții suplimentare pentru cei implicați.

Carta etică pentru personal

Principiul 1

Asumă-ți responsabilitatea socială (adică asumă-ți responsabilitatea, ca organizație, pentru consecințele deciziilor și activităților clubului asupra societății și mediului, comportându-te etic și transparent și contribuind la dezvoltarea durabilă, inclusiv la sănătatea și binele societății), respectă instituțiile, celelalte cluburi sportive, adversarii și arbitrul și ai grijă de infrastructură și echipamente.

Principiul 2

Fii un exemplu pozitiv pentru sportivi, având un comportament consecvent, corect, politicos și care respectă regulile.

Principiul 3

Ajută-i pe ceilalți și colaborează cu tot personalul.

Principiul 4

Respectă-i întotdeauna pe ceilalți, conform rolului și demnitătății lor ca persoane, chiar și atunci când apar neînțelegeri.

Principiul 5

Informează sportivii cu privire la alegerile și deciziile care îi privesc și clarifică orice îndoieli pe care le-ar putea avea, inclusiv cele ale familiei lor, dacă este cazul. Ascultă nevoile fiecăruia fără a-i judeca.

Principiul 6

Ține cont de stadiile de dezvoltare ale participanților. Ia măsuri pentru a preveni epuizarea fizică și psihică. Așteaptă întotdeauna timpul necesar pentru a le asigura recuperarea psihologică și fizică după o accidentare.

Principiul 7

Fii responsabil și profesionist în activitatea ta. Stabilește obiective motivante și realizabile.

Principiul 8
Concentrează-te pe importanța atât a individului cât și a sportivului, evitând generalizări care nu se aplică în situații particulare.

Principiul 9
Încurajează toți sportivii să învețe și fă-i să se simtă parte din grup.

Principiul 10
Asigură un mediu sportiv sigur și sănătos.

Principiul 11
Nu presupune niciodată că știi totul.

Carta etică pentru sportivi

Principiul 1
Respectă regulile clubului.

Principiul 2
Respectă regulile echipei și ale sportului.

Principiul 3
Respectă intimitatea și integritatea colegilor tăi atât in sala de antrenament sau pe terenul de sport, cât și în viața de zi cu zi.

Principiul 4
Respectă antrenorii și deciziile acestora. Dacă ceva nu este clar, cere lămuriri.

Principiul 5
Organizeză-ți eficient timpul. Împarte-l între școală, sport și prieteni astfel încât să fii mereu activ.

Principiul 6
Acceptă înfrângerea cu grație.

Principiul 7

Tratează cu respect arbitrii și adversarii tăi.

Principiul 8

Încurajează-ți coechipierii.

Principiul 9

Fii proactiv și încercă să contribui la o lume sănătoasă și pașnică, în care să fie plăcut să trăiești.

Principiul 10

Ajută la crearea unui mediu sportiv sănătos și sigur, atât din punct de vedere fizic, cât și emoțional.

Principiul 11

Participarea este pe primul loc, iar rezultatele pe locul doi.

Carta etică pentru părinți și fani

Principiul 1

Respectă regulile organizației sportive.

Principiul 2

Respectă regulile echipei.

Principiul 3

Tratează personalul organizației sportive cu respectul cuvenit în funcție de rolul și expertiza lor și acceptă deciziile acestora.

Principiul 4

Susține întreaga echipă și acceptă înfrângerea cu eleganță.

Principiul 5

Acceptă limitele sportivilor, fie că sunt fizice, tehnice sau emoționale.

Principiul 6

Consolază-ți copiii. Observă și discută despre emoțiile negative fără a judeca sau a blama.

Principiul 7

Comunică deschis pentru a clarifica orice neînțelegeri, fără a emite judecăți.

Principiul 8

Apreciază meritele copiilor.

Principiul 9

Permite-le copiilor să aleagă dacă vor sau nu să se străduiască să devină campioni. Eșecul face parte din creștere.

Principiul 10

Contribuie la crearea unui mediul sportiv sigur și sănătos.

Principiul 11

Participarea este pe primul loc, iar rezultatele pe locul doi. Toți fanii și spectatorii trebuie să-și amintească faptul că sportul este un joc. Respectul pentru organizațiile sportive, oameni și reguli este esențial pentru a ne asigura că sportul este o formă sănătoasă de petrecere a timpului într-un mediu incluziv, primitor și tolerant.

Este organizația mea pregătită să lucreze cu persoane cu oportunități reduse?

Obiectivul principal al acestui capitol este de a oferi organizațiilor sportive și antrenorilor un instrument de evaluare a practicilor lor curente în ceea ce privește incluziunea.

Următoarea matrice de autoevaluare este concepută pentru a fi completată de membrii, angajații, voluntarii și alte părți interesate din organizația ta. Pentru a obține o imagine cât mai clară a practicilor actuale, recomandăm ca matricea să fie completată de cât mai multe persoane.

Atunci când completezi matricea, dacă te afli între două răspunsuri posibile, selectează-l pe cel care descrie cel mai bine situația actuală. Este important să fii sincer(ă) și să eviți să proiectezi sau să selectezi dintre opțiuni modul în care ți-ai dori să fie practicile din organizația ta în viitor.

Secțiunile etichetate „Clar și complet” prezintă un ideal organizațional legat de incluziune. Întrucât recunoaștem că fiecare organizație, împreuna cu nevoile și contextul său, sunt unice, interpretarea rezultatelor rămâne la aprecierea voastră.

Propunem patru moduri diferite de utilizare a matricei:

- Evaluează practicile actuale din organizația ta în ceea ce privește incluziunea și identifică punctele forte și punctele slabe.
- Identifică discrepanțele dintre perspectivele diferitelor persoane din organizație și îmbunătățiți-vă comunicarea internă.
- Utilizează sau adaptează secțiunile „Clar și complet” pentru a planifica dezvoltarea organizației.
- Monitorizează evoluția practicilor organizației prin recompletarea matricei după 1-2 ani.

Atunci când elaborezi un plan de îmbunătățire a practicilor incluzive din organizația ta, te sfătuim să te concentrezi asupra a cel mult trei aspecte simultan. Schimbarea necesită timp, dedicare și un proces de încercare și eroare până când vei găsi ceea ce funcționează cel mai bine pentru tine. Îmbunătățirile incrementale și treptate sunt esențiale pentru a nu te simți copeșit.

Procesul de creație al acestei matrice a fost inspirat de o matrice organizațională elaborată de Fundația pentru Dezvoltarea Societății Civile (FDSC), Centrul de Informare, Cooperare și Dezvoltare a ONG-urilor (CNVOS) și Rețeaua Europeană a Organizațiilor Naționale ale Societății Civile (ENNA) în cadrul proiectului "Organisational Development for Youth Organisations", co-finanțat prin programul ERASMUS+ al Uniunii Europene. [50]Am încorporat în matricea noastră secțiunile din matricea organizațională care au legătură directă cu incluziunea. Dacă această matrice de incluziune este utilă pentru tine, îți sugerăm să complezi și matricea organizațională a FDSC, care acoperă aspecte suplimentare legate de dezvoltarea organizațională.

Guvernanță

În ce măsura misiunea și viziunea organizației sunt clare?

Deloc	Nu există misiune și viziune scrise.
Limitat	Există misiune și viziune scrise, însă organizația nu le urmarește în practică. Viziunea și misiunea sunt prea vaste / includ prea multe aspecte.
Parțial	Există viziune și misiune scrise și sunt urmărite în practică. Lipsește înțelegerea comună între membri asupra "sensului de a fi (raison d'être)" al organizației.
Clar	Viziunea și misiunea sunt clar exprimate și de cele mai multe ori sunt avute în vedere în direcționarea acțiunilor și stabilirea priorităților.
Clar și complet	Viziunea și misiunea sunt clar scrise, revizuite/evaluate, promovate și urmărite în toate activitățile organizației.

În ce măsură este implementat un plan strategic în cadrul organizației?

Deloc	Nu există un plan strategic.
Limitat	Nu există un plan strategic scris, însă există o serie de linii directoare generale.
Parțial	Există un plan strategic scris, însă nu este implementat în totalitate.
Clar	Există un plan strategic scris și implementat, dar nu este urmat în toate aspectele, sau evaluat.
Clar și complet	Organizația are un plan strategic care este implementat în toalitate și revizuit/ evaluat regulat.

Care este rolul structurii de guvernanță a organizației (ex. Consiliul director, Adunarea generală)

Deloc	Organizația nu are o structură de guvernanță.
Limitat	Structura de guvernanță există doar formal.
Parțial	There is a governance structure, but it merely formalizes decisions made by the leader(s) of the organization, with limited understanding of its role.
Clar	Structura de guvernanță își înțelege într-o măsură relativ mare rolul. Uneori este consultată pentru deciziile strategice ale organizației.
Clar și complet	Structura de guvernanță își înțelege în totalitate rolul și responsabilitățile. Ia decizii strategice pentru organizație și își îndeplinește cu success atribuțiile.

În ce mod sunt implicate persoanele cu oportunități reduse în procesul decizional al organizației?

Deloc	Persoanele cu oportunități reduse nu sunt implicate în procesul de decizie.
Limitat	Reprezentăm nevoile și interesele persoanelor cu mai puține oportunități, dar adesea nu le consultăm.

În ce mod sunt implicate persoanele cu oportunități reduse în procesul decizional al organizației?

Parțial	Ne consultăm cu persoanele cu oportunități reduse, dar deciziile sunt luate, în cele din urmă, de către lider(i) și adesea nu sunt comunicate întregii organizații.
Clar	Consultăm persoanele cu oportunități reduse, dar deciziile sunt luate doar de către membrii personalului. Deciziile sunt comunicate.
Clar și complet	Procesul decizional este participativ și transparent. Persoanele cu oportunități reduse sunt implicate în proces, iar nevoile și interesele lor sunt reprezentate. Deciziile sunt comunicate tuturor membrilor.

Există în organizație o practică curentă de monitorizare și evaluare?

Deloc	Nu se realizează monitorizare și evaluare în cadrul organizației.
Limitat	Monitorizarea și evaluarea sunt realizate doar atunci când sunt solicitate de finanțator
Parțial	Există câteva activități standard ce sunt monitorizate și evaluate, dar doar la nivel de rezultate. Alte măsurători nu sunt luate în considerare.
Clar	Există practici clare de monitorizare și evaluare realizate doar pentru activități specifice (ex. training-uri, ateliere, etc). Nu există practici de masurare a impactului.
Clar și complet	Monitorizarea și evaluarea sunt parte din cultura organizațională, sunt incluse în activitățile zilnice și sunt actualizate/ revizuite în mod regulat. Monitorizarea și evaluarea includ și măsurarea impactului.

Practici și facilități

Organizația ta aplică practici incluzive in mod intenționat și structurat sau pur și simplu se întâmplă?

Deloc	Nu avem practici incluzive și iar incluziunea nu este scopul organizației noastre.
Limitat	Persoanele cu oportunități reduse vin uneori către organizația noastră și participă la activități, dar acesta nu este scopul organizației.
Parțial	Persoanele cu oportunități reduse sunt binevenite în organizație și se implică în activitățile noastre. Avem activități incluzive, dar nu căutăm să lucrăm cu astfel de persoane.
Clar	Încercăm, în mod activ, să atragem persoane diverse în organizație și să aplicăm practici incluzive. Avem practici incluzive, dar nu întreaga echipă le aplică în mod consecvent.
Clar și complet	Folosim sportul ca metodă de incluziune. Avem practici și metode scrise și bine structurate. Răspundem nevoilor persoanelor cu oportunități reduse care participă la activitățile noastre.

Organizația ta are politici organizaționale incluzive?

Deloc	Nu avem politici organizaționale în ceea ce privește incluziunea.
Limitat	Nu există politici organizaționale incluzive, dar organizația urmează anumite direcții în activitățile sale.
Parțial	Există politici organizaționale incluzive scrise, dar acestea nu sunt respectate în totalitate.
Clar	Există politici organizaționale incluzive scrise. Acestea sunt respectate în linii mari, dar nu sunt evaluate în mod regulat.
Clar și complet	Există politici organizaționale scrise cu privire la incluziune care sunt respectate în totalitate, puse în aplicare, revizuite și evaluate regulat.

Organizația ta are activități și metodologii concepute pentru persoanele cu oportunități reduse?

Deloc	Persoanele cu oportunități reduse sunt binevenite la activitățile noastre obișnuite, la fel ca ceilalți.
Limitat	Nu există activități sau metodologii scrise, dar încercăm să ne adaptăm instruirea la nevoile fiecăruia.
Parțial	Există unele activități și metodologii scrise, dar nu le respectăm întotdeauna.
Clar	Există activități și metodologii scrise. De obicei, acestea sunt urmate, dar nu sunt actualizate sau evaluate în mod regulat.
Clar și complet	Există activități și metodologii scrise, bine structurate, care sunt puse în aplicare, revizuite și evaluate în mod regulat. Ne actualizăm continuu metodologiile.

Echipamentul și locul în care vă desfășurați activitățile sunt adecvate pentru persoanele cu oportunități reduse? (de exemplu, pentru persoane cu diferite dizabilități)

Deloc	Nu, nu ținem cont de accesibilitate. Membrii își lasă gențile și încălțămintea în mod dezorganizat, iar accesul nu este întotdeauna liber.
Limitat	Echipamentul și locul în care ne desfășurăm activitățile nu sunt accesibile persoanelor cu oportunități reduse, dar ținem cont de eliberarea spațiului, putem adapta echipamentul actual și oferi ajutor atunci când este necesar.
Parțial	Locul în care ne desfășurăm activitățile este accesibil pentru unele persoane cu oportunități reduse. Avem unele echipamente speciale și încercăm, de asemenea, să adaptăm activitățile la echipamentele existente.
Clar	Locul în care ne desfășurăm activitățile este accesibil tuturor persoanelor care vin către organizația noastră, dar nu facem îmbunătățiri sau îmbunătățirile nu sunt în controlul nostru. Avem suficiente echipamente speciale.

Echipamentul și locul în care vă desfășurați activitățile sunt adecvate pentru persoanele cu oportunități reduse? (de exemplu, pentru persoane cu diferite dizabilități)

Clar și complet	Întotdeauna ne asigurăm că locul în care ne desfășurăm activitățile este accesibil tuturor persoanelor care vin către organizația noastră și suntem mereu interesați să facem îmbunătățiri. Încercăm să actualizăm în mod constant echipamentele în funcție de nevoile persoanelor cu care lucrăm.

Cum sunt implicate persoanele cu oportunități reduse în activitățle organizației?

Deloc	Nu implicăm persoane cu oportunități reduse în activitățile noastre.
Limitat	Am conceput activități speciale izolate doar pentru persoanele cu oportunități reduse.
Parțial	Avem activități paralele în care persoanele cu oportunități reduse se antrenează separat.
Clar	Desfășurăm activități deschise în care persoanele cu oportunități reduse sunt implicate alături de ceilalți. Activitățile sunt, prin natura lor, incluzive și se potrivesc fiecărui participant.
Clar și complet	Toate persoanele se antrenează împreună în activități modificate, concepute pentru toți prin adaptarea spațiului, a sarcinilor, a echipamentelor și a abordărilor pedagogice fiecărui individ și obiectivelor sale.

Capacitatea umană și cunoștințe

Cine sunt persoanele din organizația ta care lucrează cu persoane cu oportunități reduse?

Deloc	Niciunul dintre membrii organizației nu lucrează cu persoane cu oportunități reduse.

Cine sunt persoanele din organizația ta care lucrează cu persoane cu oportunități reduse?

Limitat	Doar o singură persoană sau câteva persoane din personal sunt deschise să lucreze cu persoane cu oportunități reduse. Ele nu au experiență, dar sunt dispuse să învețe.
Parțial	Toți membrii personalului lucrează cu persoane cu oportunități reduse, dar numai unul sau câțiva înțeleg provocările pe care persoanele cu oportunități reduse le întâmpină și au experiență în domeniul incluziunii. Adesea, aceste persoane sunt copleșite.
Clar	Avem o echipă mică dedicată activității de incluziune care poate împărtăși cunoștințele sale și cu ceilalți. În unele cazuri, ne consultăm cu experți din domenii de lucru conexe (de exemplu, psihologi, kinetoterapeuți etc.).
Clar și complet	Avem o echipă cu experiență în munca incluzivă. De asemenea, avem personal de sprijin (de exemplu, psihologi, kinetoterapeuți etc.) care este implicat în mod constant în munca incluzivă. Formăm oameni noi în domeniu.

Cum este instruit personalul organizației pentru munca incluzivă?

Deloc	Personalul nostru nu este instruit pentru munca incluzivă.
Limitat	Procesul de lucru incluziv este intuitiv, iar învățarea se face prin încercare și eroare.
Parțial	Îmbunătățirea cunoștințelor legate de munca incluzivă este responsabilitatea fiecărui membru al personalului. Unii membri sunt mai interesați și se documentează pe această temă, dar schimbul de informații se întâmplă rar și dezorganizat.
Clar	Oferim cursuri de formare pentru personalul nostru, dar nu în mod regulat. Membrii experimentați ai personalului îi instruiesc pe ceilalți.

Cum este instruit personalul organizației pentru munca incluzivă?

Clar și complet	Avem un proces de formare bine structurat pentru membrii personalului și pentru voluntari. Cunoștințele sunt actualizate, aliniate cu majoritatea cercetărilor din domeniu și aprobate de experți.

Organizația ta apelează la voluntari?

Deloc	Nu. Nu avem voluntari.
Limitat	Avem câțiva voluntari ocazionali, dar aceștia nu sunt implicați în activitățile incluzive.
Parțial	Avem câțiva voluntari ocazionali care sunt implicați în activitățile incluzive.
Clar	Implicăm voluntari în munca incluzivă, dar aceștia nu sunt instruiți. Responsabilitățile lor nu sunt stabilite în mod oficial și nu sunt întotdeauna respectate.
Clar și complet	Implicăm adesea voluntari în activitatea noastră. Avem un bun management al voluntarilor. Voluntarii sunt instruiți înainte de a fi implicați în munca incluzivă.

Ați implementat vreodată proiecte legate de incluziune?

Deloc	Nu. Nu acesta este scopul organizației noastre.
Limitat	Nu, dar suntem deschiși și dispuși să încercăm, deși nu știm de unde să începem.
Parțial	Am fost parteneri în câteva proiecte care au implicat incluziunea, dar rolul nostru a fost minim.
Clar	Am desfășirat câteva proiecte legate de incluziune, dar nu constant.
Clar și complet	Căutăm în mod constant să realizăm proiecte legate de incluziune și să accesăm fonduri în acest domeniu. Ne măsurăm impactul și ne îmbunătățim continuu activitatea.

Cât de divers este personalul organizației?

Deloc	Personalul este format dintr-o singură persoană care face toată munca.
Limitat	Personalul este alcătuit din câteva persoane care sunt foarte asemănătoare (de exemplu, bărbați albi în vârstă de 40 de ani, din medii similare).
Parțial	Personalul este format dintr-un număr mic de persoane. Deși există o oarecare diversitate, aceasta nu a fost luată în considerare atunci când a fost constituită echipa.
Clar	Diversitatea a fost luată în considerare la crearea echipei, cu toate acestea, accentul a fost pus pe alte aspecte. Echipa este formată în principal din persoane din medii similare, iar minoritățile au rareori roluri decizionale.
Clar și complet	Mai multe grupuri diferite sunt reprezentate în rândul membrilor personalului la diferite niveluri decizionale. Diversitatea a fost unul dintre principiile de bază la crearea a echipei.

Capacitate financiară

Cum funcționează managementul financiar al organizației voastră?

Deloc	Acoperim cheltuielile pe măsură ce apar, fără a le planifica, urmări sau evalua.
Limitat	Avem un oarecare management financiar pentru fiecare proiect sau activitate, dar nu există practici sau proceduri comune.
Parțial	Avem proceduri și practici comune pentru gestiunea financiară, dar acestea nu sunt întotdeauna respectate și nu avem un management financiar centralizat.
Clar	Avem o persoană responsabilă de managementul financiar general și urmăm proceduri și practici comune, dar nu există proceduri de monitorizare.

Cum funcționează managementul financiar al organizației voastră?

Clar și complet	Avem o persoană dedicată care urmărește veniturile și cheltuielile organizației, monitorizează fluxul de numerar și se asigură că banii sunt cheltuiți eficient.

Care este capacitatea organizației de a accesa fonduri?

Deloc	Funcționăm exclusiv ca o organizație comercială, în cadrul căreia persoanele fizice plătesc o taxă de membru pentru a participa la activități.
Limitat	Avem 1-2 surse de finanțare (cum ar fi donațiile sau sponsorizările), dar finanțările nu sunt constante și avem cunoștințe limitate în ceea ce privește accesarea unor surse de finanțare suplimentare.
Parțial	Avem expertiză în accesarea unei metode de finanțare (de exemplu, scrierea de proiecte sau donații) și 1-2 alte surse de finanțare care nu sunt constante.
Clar	Avem capacitatea și cunoștințele necesare pentru a accesa mai multe surse de finanțare, dar realizarea unor previziuni financiare reprezintă o provocare.
Clar și complet	Accesăm finanțări din diverse surse, dintre care unele sunt durabile sau recurente. Întocmim previziuni financiare pe un an sau mai mult și ne îmbunătățim continuu capacitatea de strângere de fonduri.

Organizația ta are un buget dedicat pentru a lucra cu persoanele cu oportunități reduse?

Deloc	Nu, nu avem un buget dedicat pentru persoanele cu oportunități reduse.
Limitat	Nu, dar oferim beneficii, cum ar fi reduceri sau acces gratuit pentru persoanele cu oportunități reduse.

Organizația ta are un buget dedicat pentru a lucra cu persoanele cu oportunități reduse?

Parțial	Da, alocăm resurse din bugetul organizației pentru a acoperi unele cheltuieli pentru persoanele cu oportunități reduse, dar bugetul este limitat.
Clar	Avem unele surse de finanțare pentru a acoperi cheltuielile persoanelor cu oportunități reduse, dar aceste surse nu sunt sustenabile sau constante.
Clar și complet	Organizația dispune de surse variate de finanțare pentru persoanele cu oportunități reduse, unele dintre acestea fiind recurente. Bugetul acoperă toate activitățile și echipamentele necesare. Căutăm mereu noi surse de finanțare.

Organizația ta măsoară și încearcă să optimizeze raportul cost-beneficiu al acțiunilor sociale?

Deloc	Nu, nu urmărim impactul acțiunilor noastre.
Limitat	Observăm rezultatele și impactul, dar nu le urmărim în mod constant și nu ținem evidența acestora.
Parțial	Observăm rezultatele și impactul acțiunilor noastre și le ținem evidența. Folosim indicatori pentru a ne măsura acțiunile, dar optimizarea se face, de cele mai multe ori, în urma observației directe.
Clar	Avem indicatori clari pentru rezultatele și impactul acțiunilor noastre. Încercăm să îmbunătățim raportul cost-beneficiu, dar nu întotdeauna în mod strategic sau adaptat la nevoile individuale.
Clar și complet	Desfășurăm activități de incluziune, ținem evidența rezultatelor și a impactului pentru acestea și analizăm datele pentru a optimiza utlizarea resurselor. De asemenea, luăm în considerare complexitatea fiecărui caz în parte.

Organizația ta colaborează cu alte organizații sau instituții?

Deloc	Nu cooperăm cu alte organizații sau instituții.
Limitat	Avem câteva organizații și instituții cu care cooperăm și colaborăm. Colaborarea este, de obicei, unidirecțională și punctuală (pentru a rezolva o problemă specifică).
Parțial	Colaborăm cu mai multe organizații private și publice. Uneori avem proiecte în parteneriat și dezvoltăm practici comune.
Clar	Avem o rețea de organizații și instituții private și publice cu care colaborăm și împărtășim practici, dar strategiile noastre nu sunt planificate împreună.
Clar și complet	Avem o rețea de organizații și instituții private și publice din diferite domenii de activitate cu care colaborăm. În mod regulat, facem schimb de practici și ne consultăm reciproc. Avem o abordare sistematică și integrală pe care o planificăm împreună.

Sprijin

Cât de multă atenție acordă antrenorul comportamentelor și interacțiunilor sportivilor și membrilor?

Deloc	Toată atenția antrenorului se îndreaptă către îmbunătățirea abilităților sportive și a capacităților fizice ale sportivilor și membrilor.
Limitat	Antrenorul adresează comportamentele nepotrivite și ia măsuri adecvate atunci când este necesar.
Parțial	Antrenorul intervine pentru a opri comportamentele nocive și mediază conflictele. Uneori observă schimbările de comportament ale membrilor și caută să înțeleagă motivele care stau la baza acestora.
Clar	Antrenorul încurajează cooperarea, identifică din timp comportamentele nepotrivite și îi sprijină pe sportivi. Acesta observă adesea schimbările de dispoziție și interacțiunile dintre participanți.

Cât de multă atenție acordă antrenorul comportamentelor și interacțiunilor sportivilor și membrilor?

Clar și complet	Antrenorul acordă prioritate dezvoltării personale a tuturor sportivilor, comunică în mod regulat cu aceștia și caută să înțeleagă provocările individuale. Este disponibil pentru sportivi atunci când e necesar și își poate asuma un rol de susținere asemănător cu cel al unui părinte.

Există o modalitate de primire sau de prezentare a noilor membri?

Deloc	Nu, noii membri se prezintă și să se integreze în grup atât cât își doresc și cât pot de bine.
Limitat	Nu, dar unii dintre membrii vechi sunt deschiși și primitori și interacționează cu noii membri, făcându-i să se simtă bineveniți.
Parțial	Da, antrenorul grupează noii-veniți cu alți membri și le facilitează interacțiunea, dar doar câțiva membri interacționează cu noii membri în primele săptămâni.
Clar	Da, avem un proces clar de primire și introducere a noilor membri în echipă. Folosim jocuri de nume, metode de spargere a gheții sau alte activități similare, pentru a facilita interacțiunea. Uneori organizăm activități în afara antrenamentelor pentru a permite oamenilor să se cunoască mai bine. Aceste activități sunt limitate de disponibilitatea de timp antrenorului.
Clar și complet	Da, avem un proces bine stabilit de primire și introducere a noilor membri care este înrădăcinat în cultura organizației noastre. Toți membrii sunt familiarizați cu acest proces și participă activ la el. Organizăm regulat activități în afara antrenamentelor pentru a facilita dezvoltarea relațiilor dintre membri.

Cât de personalizate sunt antrenamentele pentru fiecare sportiv sau membru?

Deloc	Toți sportivii fac aceleași exerciții și sunt încurajați să facă cât pot de bine.
Limitat	Avem grupuri de antrenament separate pentru începători și avansați, cu exerciții adaptate la diferite niveluri de complexitate și intensitate.
Parțial	În mare, urmăm același regim de antrenament pentru toți practicanții, dar ajustăm complexitatea și intensitatea pentru cei care au dificultăți la anumite exerciții.
Clar	Ne interesăm despre obiectivele de antrenament ale noilor veniți și creăm planuri de antrenament personalizate. Adaptăm exercițiile, complexitatea și intensitatea la nevoile individuale, dar rareori monitorizăm și ajustăm planul.
Clar și complet	Reevaluăm periodic obiectivele de antrenament ale fiecărui sportiv și adaptăm exercițiile, complexitatea și intensitatea în consecință. Urmărim progresul și creștem treptat complexitatea și intensitatea exercițiilor. Ne concentrăm mai degrabă pe progres decât pe performanță.

Cât de incluzivi sunt membrii organizației care nu fac parte din personal (sportivii)?

Deloc	Membrii care nu fac parte din personal interacționează rareori cu persoanele cu oportunități reduse.
Limitat	Membrii care nu fac parte din personal interacționează cu persoanele cu oportunități reduse și cu noi membri, ocazional, în mod voluntar.
Parțial	Antrenorii promovează interacțiunea între toate grupurile, iar sportivii dau dovadă de grijă și atenție față de persoanele cu oportunități reduse și față de nou-veniți.

Cât de incluzivi sunt membrii organizației care nu fac parte din personal (sportivii)?

Clar	Am dezvoltat o cultură organizațională în care membrii cu experiență îi întâmpină și îi includ în mod activ pe noii-veniți, indiferent de statutul lor social. Această cultură se extinde în mod natural la participanții mai noi prin exemplu.
Clar și complet	Am cultivat o cultură organizațională pe deplin incluzivă, facilitând în mod activ interacțiunile între toți membrii. Organizăm evenimente și activități menite să stimuleze legăturile personale, care sunt adesea deschise publicului sau persoanelor externe.

Cum motivați participanții?

Deloc	Organizația noastră pune accent pe performanță, prioritizând rezultatele competiționale în selecția membrilor.
Limitat	Selectăm cei mai buni sportivi din grupul nostru de membri pentru competiții și folosim succesul lor ca exemplu pentru ceilalți.
Parțial	Cu toate că unii dintre membri au rezultate competiționale bune, obiectivul nostru principal este promovarea sportului pentru toți.
Clar	Identificăm motivația fiecărui individ și adaptăm antrenamentele în consecință, punând accentul pe autodepășire și nu pe competiție. Toți membrii, inclusiv cei cu oportunități reduse, sunt tratați în mod egal.
Clar și complet	Folosim un sistem axat pe stimularea emoțiilor pozitive și pe creșterea încrederii în sine prin consolidarea sentimentului de realizare. Recunoaștem și lăudăm efortul și progresul fiecărui individ, oferind atenție specială și confirmări pozitive suplimentare pentru cei cu oportunități reduse.

Cum identifici persoanele cu oportunități reduse?

Când vorbim despre identificarea persoanelor cu oportunități reduse, ar trebui să luăm în considerare două scenarii posibile.

Primul se referă la faptul că, dacă ești ca majoritatea antrenorilor, vin către organizația ta persoane necunoscute care sunt interesate de sportul pe care-l predai. Poate că ți-au găsit website-ul sau au auzit despre sala ta de sport de la un prieten. Cel mai probabil, nu ai prea multe informații despre acești oameni, despre trecutul lor sau despre situația lor actuală.

Sigur, unele aspecte pot fi ușor de identificat, cum ar fi dizabilitățile fizice sau rasa, însă altele pot fi ascunse.

A.R. era o sportivă care a venit să se antreneze cu noi. Era muncitoare, mereu prietenoasă și îi plăcea să facă parte din echipă. Rămânea în sala de sport, după încheierea ficărui antrenament, mai mult decât majoritatea colegilor. Cu toate acestea, ea nu și-a exprimat niciodată dorința de a deveni o luptătoare profesionistă și rareori se antrena suplimentar după terminarea antrenamentului. Trebuia să fie un alt motiv pentru care își petrecea atât de mult timp acolo. Ori fugea de ceva, ori îi plăcea foarte mult să fie în sala. Ori ambele.

Chiar dacă era mereu prezentă în sala de sport, ori de câte ori aveam activități suplimentare, cum ar fi cantonamente, ieșiri la pizza sau alte tipuri de întâlniri, ne spunea mereu că avea altceva de făcut în ziua respectivă sau că mama ei nu-i dădea voie să meargă.

Pentru context, e important de știut că cei mai mulți dintre sportivii noștri sunt membri plătitori. Avem o taxă lunară, iar A.R. plătea pentru antrenamene, așa că nu eram conștienți de dificultățile ei financiare. După câteva invitații refuzate și câteva răspunsuri ezitante din partea ei cu privire la motivele reale ale refuzului, ne-am gândit că ar putea avea legătură cu banii. Dar cum poți con-

vinge pe cineva să vorbească deschis despre problemele sale, despre ceva ce ar prefera să nege decât să riște să fie privită altfel?

Noi am avut noroc.

Vara, avem cantaonamente în afara orașului, la munte sau la mare. Este o schimbare de peisaj care ne avantajează pe toți. Noi, ca antrenori, avem oportunitatea să petrecem mai mult timp cu elevii noștri și să îi cunoaștem mai bine. Elevii au ocazia să fie departe de familie, cu prietenii lor și făcând ceva ce le place, iar părinții iau o pauză știind că ai lor copii se află într-un mediu sigur. Din păcate, aceste tipuri de experiențe vin și cu un cost suplimentar pe care nu toată lumea și-l permite.

Cu câteva zile înainte de începerea cantonamentului, părinții unuia dintre sportivi ne-au sunat pentru a ne anunța că fiul lor nu mai poate participa. Cazarea, mâncarea și alte facilități fuseseră deja rezervate și plătite în avans, astfel, rambursarea contravalorii lor nu mai era o opțiune. Părinții ne-au întrebat atunci dacă nu cumva ar putea beneficia altcineva de locul deja rezervat și plătit. Gândul nostru s-a îndreptat imediat către A.R.

Primul instinct a lui A.R. a fost să ne refuze, lucru la care ne așteptam. Refuzul de a primi ajutor poate avea rădăcini diverse, cum ar fi mândria personală, sentimentul de vinovăție sau asocierea de a primi ceva cu sentimentul de îndatorare sau de obligație.[51] A fost necesară o muncă de convingere. I-am explicat că, dacă nu participă ea, banii vor fi pierduți. I-am evidențiat faptul că stătea mereu în plus la sală și, datorită implicării și interesului de care a dat dovadă, am vrea ca ea să fie cea care beneficiează de acest loc plătit. De asemenea, i-am cerut în schimb ajutorul în sală, astfel încât să simtă că oferă ceva înapoi. Am reușit atunci să vorbim și cu mama ei și, încet-încet, am aflat mai multe despre situația lor. Pe măsură ce au trecut lunile, A.R. a devenit mai deschisă față de noi și i-am putut oferi mai mult sprijin.

Acum, A.R. este implicată în scrierea de proiecte ale organizației. Contribuția este un instrument puternic pe care îl folosim pentru a ne asigura că sportivii noștri se simt valoroși și, în același timp, sunt responsabilizați.

Cu atenție și prin observație, putem identifica vulnerabilitățile participanților noștri. La fel cum observăm greșelile sportivilor în sala de antrenament și încercăm să le îmbunătățim în permanență tehnica, așa ar trebui să observăm și

participanții în ansamblu. Fără să căutăm ceva anume, după un timp, ceva ar putea să ne sară-n ochi. Poate că este ceea ce spun, cum se simt, cum reacționează, cum interacționează cu ceilalți sau simplul fapt că sunt mereu obosiți. Această constatare ne poate duce la îmbunătățirea relației cu ei și, în cele din urmă, la o intervenție adecvată și la diminuarea problemelor. De asemenea, poate fi benefică și pentru îmbunătățirea performanței lor sportive.

După observație, următorul pas ar trebui să fie comunicarea, dar abordarea trebuie bine gândită. Există o linie subțire între a fi intruziv sau insistent, ceea ce, indiferent de bunele noastre intenții, poate face ca oamenii să reacționeze defensiv, și a stârni acea discuție utilă care poate duce în cele din urmă la incluziune. Recomandăm întotdeauna ca antrenorii care lucrează cu persoane cu oportunități reduse să se informeze despre traume. Nu este necesar să avem un doctorat în psihologie. Trebuie, în schimb, să avem cunoștințe de bază, astfel încât să nu înrăutățim situația în ciuda bunelor noastre intenții.

Pentru noi, a ne exprima deschis disponibilitatea de a discuta, cu orice participant despre orice problemă pe care o întâmpină, s-a dovedit a fi util, nu numai în relația cu persoanele cu oportunități reduse, ci și pentru ceilalți sportivi. Acestă disponibilitate ar trebui să fie exprimată cu regularitate, dar nu foarte des. Cam o dată pe lună ar trebui să fie suficient pentru ca elevii să devină conștienți de disponibilitatea antrenorului.

Cu aproximativ un an în urmă, B., unul dintre tinerii noștri sportivi, a rămas în sala de sport până când toți ceilalți membri au plecat, pentru a vorbi cu antrenorul. Înainte de a vorbi tremura. „Ce s-a întâmplat?”, a întrebat antrenorul. „Am două note proaste la școală și nu știu cum să îi spun tatălui meu”, a răspuns el. După ce a evaluat cu atenție situația pentru a se asigura că tânărul nu este abuzat, au încercat împreună să găsească cea mai bună modalitate de a-i spune tatălui.

Noi, în calitate de antrenori, avem un rol important în educarea elevilor noștri, nu doar în sporturile la care îi pregătim. Oricât de buni antrenori am fi, majoritatea elevilor noștri nu vor deveni sportivi profesioniști. În schimb îi putem ajuta să navigheze spre vârsta adultă cu o mentalitate mai sănătoasă și cu niște abilități transversale mai bogate. A fi părinte necesită un echilibru dificil între întărire pozitivă și reprobare. Noi, antrenorii, suntem norocoși. Nici măcar pe-

depsele noastre nu sunt atât de rele. Ele constă, de obicei, în mai multe flotări și genuflexiuni. Și până la urmă, pentru asta vin în sala de antrenament. Acasă, pedepsele pot însemna lipsa accesului la ceva cu adevărat important pentru ei, cum ar fi telefonul sau consola de jocuri video.

Noi, pe de altă parte, avem această poartă de comunicare ușoară pe care o putem folosi. Tu nu ți-ai dori dori ca propriul tău copil să primească sfaturi de la cineva care are maturitate emoțională și o mai bună înțelegere a consecințelor pe termen lung ale deciziilor sale?

Lui B. i-a luat aproximativ o lună de când a primit notele până când a venit să vorbească cu noi. Îi era teamă că tatăl său nu-i va mai permite să vină la antrenamente, așa că antrenorul nostru l-a sfătuit pe B. să spună adevărul - să-i spună tatălui că a vorbit mai întâi cu noi, că îi pare rău, așa cum părea că îi pare, și că va face tot posibilul să își îndrepte notele. Au repetat chiar și discursul împreună.

Cele de mai sus nu ar fi fost posibile fără încredere. Încrederea se construiește în timp, prin consecvență, stabilitate și interacțiune pozitivă. Totodată, încrederea are și această caracteristică socială de a fi transferabilă. Pe măsură ce elevii tăi se văd unii pe alții apelând la sfaturile tale, le semnalează faptul că a vorbi cu tine este un spațiu sigur. Ea se extinde în întregul grup. Se creează un mediu în care apelarea la ajutor nu este privită ca un semn de slăbiciune, ci ca un pas proactiv către rezolvarea problemelor și creștere personală. Sportivii încep să conștientizeze că antrenorul nu este doar o autoritate, ci poate fi și un mentor înțelegător și de încredere. El devine o figură centrală în dezvoltarea generală a sportivilor.

Al doilea scenariu este atunci când cauți, în mod activ, să aduci mai multă diversitate în organizația ta. Așa-numitele programe de căutare externă (outreach) vizează grupurile subreprezentate și încurajează participarea acestora la sport.

Pentru a construi o strategie de căutare externă de succes este important să îți răspunzi la următoarele întrebări.

1. Ce dorești să obții?

Poate dorești să inspiri mai mulți oameni să facă sport pentru beneficiile sale pentru sănătate. Poate crezi că ești un facilitator excelent și că poți face ca sportul să fie distractiv pentru toată lumea. Sau poate crezi că o sală de sport accesibilă va aduce mai multe venituri organizației tale.

Oricare ar fi motivele, fii onest și păstrează-le în minte atunci când îți creezi strategia de căutare externă.

2. Cu ce tipuri de oportunități reduse te simți confortabil să lucrezi?

Este în regulă dacă nu te simți în largul tău să lucrezi cu oricine. Frica de a înrăutăți, neintenționat, situația persoanelor cu oportunități reduse este o preocupare legitimă. Să ieși total din zona ta de confort s-ar putea să nu fie cea mai bună idee.

Notează-ți cu ce tipuri de oportunități reduse ați fi dispus să lucrezi și cu ce tipuri de oportunități reduse nu te simți încă confortabil. În timp, pe măsură ce capeți încredere, s-ar putea să-ți dorești să extinzi grupul țintă.

Progresul este mai rapid atunci când abordarea este treptată.

3. Ce fel de persoane ar aduce mai multă diversitate în sala ta de sport?

Ce lipsește cel mai mult în sala ta de sport acum? Poate că îți dorești să încurajezi mai multe fete să participe la sportul tău pentru că asta ar stimula energia și motivația băieților. Sau poate că ar fi util să încurajezi persoane mai în vârstă sau părinții elevilor tăi să se alăture și ei antrenamentelor, astfel vor avea un loc unde să creeze legături și să împărtășească experiențe.

Privește grupul ca pe un întreg. Pentru început, nu te concentra asupra individului.

4. Cine locuiește în apropierea sălii de sport?

Aspectele logistice sunt importante. Accesul și proximitatea față de sala de sport sunt factori relevanți în a menține elevii investiți pe termen lung, în special când vine vorba despre orașele mari. Există comunități cu oportunități reduse care locuiesc în apropierea sălii tale? Ești dispus să te deplasezi în alte cartiere sau localități pentru a antrena persoanele pe care le vizezi? Cu cât le este mai

ușor să ajungă la sala de sport, cu atât sunt mai mari șansele ca oamenii să participe.

5. Cum poți ajunge la grupul tău țintă?

Selectează cele mai potrivite canale de comunicare pentru a ajunge, în mod eficient, la grupul tău țintă. E tentant să spui că publicitatea online poate rezolva orice problemă. Impactul reclamelor digitale este adesea exagerat[52] și s-ar putea să existe modalități mai eficiente și mai ieftine de a-ți atinge obiectivele.

Există organizații care lucrează deja cu aceste comunități și cu care v-ați putea asocia? Există vreun loc în care poți găsi grupul țintă și în care puteți discuta în liniște? Există alte persoane care se bucură deja de încrederea celor pe care îi vizezi?

Parteneriatele strategice te pot ajuta nu numai să ajungi la grupul tău țintă și să îi câștigi încrederea, dar și să accesezi noi oportunități de finanțare.

Nu uita că o strategie de căutare externă bine concepută nu înseamnă doar atragerea unor noi persoane. Ea necesită în primul rând crearea unui mediu primitor și incluziv în care toată lumea se simte apreciată și încurajată să participe.

Cum să îți pregătești personalul?

Unul dintre principalele obiective ale organizațiilor partenere din acest proiect, pe lângă a conduce antrenamente și a-i introduce pe oameni în lumea sportului și a artelor marțiale, este de a oferi un loc către care tinerii să se poată îndrepta, să poată crește și să se dezvolte cu sprijinul nostru. Ne dorim să oferim atât activități incluzive cât și un loc în care toți tinerii să se simtă primiți. Un loc în care să-și dezvolte abilitățile și să descopere ce fel de persoană vor să devină, toate acestea folosind sportul ca principal instrument.

Pentru a face acest lucru posibil, un club trebuie să fie mai mult decât un loc în să înveți un sport. Trebuie să fie incluziv nu doar cu numele, prin politici sau prin declarații comunicate, ci și faptic. Prin intermediul antrenorilor, instructorilor și lucrătorilor de tineret, organizațiile sportive trebuie să se străduiască în mod activ să obțină și să mențină mediul incluziv. Să devină un loc în care membrii acestora pot veni cu emoțiile și experiența lor. Sportul trebuie să le ofere tinerilor posibilitatea de a experimenta activități care stimulează procesul de reflexie și îi ajută să își construiască o identitate pozitivă.

Antrenorii devin adesea modele pentru tineri. Reprezintă o formă de autoritate care poate consolida și stimula comportamente în rândul sportivilor.

Acest lucru este valabil mai ales pentru antrenorii care lucrează cu persoane cu oportunități reduse. Este necesar ca antrenorii să își cunoască cu adevărat sportivii, să îi înțeleagă și să promoveze importanța unicității iar relația dintre antrenor și sportiv să fie întotdeauna utilă și încurajatoare, niciodată depreciativă.

Prin activitățile pe care le oferă, cluburile sportive aduc împreună antrenori și cursanți, creând un mediu în care pot (și trebuie) să-și formeze personalul pentru a lucra în mod incluziv. La urma urmei, cei care practică sportul se an-

gajează într-o activitate care le face plăcere, iar asta ușurează munca instructorilor sportivi. O muncă care se bazeză pe dialog, sprijin și predare, precum și pe valorile consacrate în codul de conduită aplicabil fiecărui sport.

Prin urmare, considerăm că este important să identificăm ce abilități ar trebui să dezvolte antrenorii, instructorii sportivi, precum și asistenții și personalul în general, pentru a desfășura activități care îi pot ajuta să atingă aceste obiective.

Competențele unui antrenor incluziv trebuie să fie actualizate în mod constant în mai multe domenii, fiecare în mod consecvent cu celelalte. Alături de competențele tehnice, este nevoie de noi competențe transversale, legate de domenii precum psihologia, pedagogia sau antropologia.

Antrenorii sunt incluzivi atunci când...

- pot recunoaște nevoile sportivilor și pot adapta activitățile în funcție de particularitățile motivaționale, cognitive și fizice ale acestora.
- sunt capabili să valorifice la maximum resursele și înclinațiile sportivilor, astfel încât să îi includă pe toți membrii, fiecare în funcție de propriul potențial.
- sunt capabili să îi facă pe sportivi să se simtă în largul lor, identificându-le nevoile emoționale și recunoscând importanța angajamentului lor.
- înțeleg că bună dispoziția sportivilor este un obiectiv important al activității lor.
- sunt capabili să planifice activitățile într-un mod simplu și flexibil, adaptându-le la diferitele abilități ale participanților, astfel încât fiecare să își poată pune în valoare potențialul.
- colaborează cu alți antrenori și instructori pentru a organiza activități sportive coordonate și integrate.
- pot monitoriza progresul participanților, implicându-i în activități de autoevaluare și recunoscându-le progresul.
- dezvoltă relații cu familiile sportivilor și cu alți lucrători de tineret care îi sprijină pe sportivi în alte activități din viața lor de zi cu zi.

Prin urmare, un antrenor incluziv trebuie să fie capabil să poarte diferite pălării - uneori de psiholog, alteori de tutore sau asistent de învățare, fiind întot-

deauna un model pozitiv pentru elevii săi. Tinerii au nevoie de persoane cu care pot aspira să semene, în care să creadă și în care să se vadă pe ei înșiși.

Pentru a deveni incluziv, așa cum este descris mai sus, personalul trebuie să fie interesat să:

- să dobândească abilități de bază de conștientizare și gestionare a emoțiilor.
- să dobândească abilități de bază de conștientizare culturală și religioasă.
- să reflecteze asupra modului de a vedea și de a înțelege semnele care indică faptul că elevii se confruntă cu dificultăți.
- să dezvolte empatie, astfel încât sportivii să se simtă confortabil să discute despre problemele personale, în cazul în care simt nevoia să o facă.
- să găsească soluții pentru a preveni ca neînțelegerile minore să creeze rupturi iremediabile în comunicare.
- să încurajeze sportivii să vorbească despre dificultățile prin care trec pentru a-i ajuta să recunoască circumstanțele acestora, să se concentreze asupra lor și să le depășească.
- să faciliteze integrarea tinerilor din alte culturi, care pot avea dificultăți de comunicare ca vorbitori de alte limbi.
- să dezvolte capacitatea de a înțelege nevoile tinerilor cu dizabilități vizibile și invizibile pentru a găsi modalități adecvate de a-i face să se simtă incluși.
- să își îmbunătățească abilitățile de exprimare și de comunicare, folosind limbaj și metode adecvate care să nu jignească, chiar și involuntar (concentrându-se pe alegerea cuvintelor și pe utilizarea comparațiilor și a asemănărilor și ținând cont întotdeauna de faptul că grupurile sunt adesea multietnice).

Cum putem atinge aceste obiective? Câteva sugestii pentru antrenori, instructori și personal:

- Când un potențial nou participant se interesează despre antrenamente, personalul ar putea sublinia faptul că, în afară de activitățile sportive, va exista și un timp (înainte, în timpul sau după antrenamente) alocat discuțiilor. Acest timp poate fi petrecut analizând situațiile care apar în timpul

activităților sau noutățile care ar putea fi utile pentru sportivi sau sportul practicat.

- În cazul în care există nou-veniți la antrenamente, înainte de a începe, antrenorii ar trebui să îi introducă grupului și să acorde timp pentru ca ceilalți membri să se prezinte.
- Dacă antrenorul este ocupat cu alți participanți atunci cand persoanele noi se alătură, el poate desemna membri mai experimentați să le ureze bun-venit noilor sportivi, până când există timp pentru a-i prezenta întregului grup.
- Înainte de a începe un antrenament, antrenorii ar trebui să întrebe întotdeauna participanții cum se simt și/sau în ce dispoziție se află. Uneori este necesar să le reamintească participanților că toată lumea are zile bune și zile proaste și că, făcându-și colegii de echipă conștienți de acest aspect, pot contribui la prevenirea neînțelegerilor din timpul antrenamentului.
- Antrenorii ar trebui să evalueze starea de spirit și energia grupului și să stabilească programul antrenamentului în consecință.
- Antrenorii ar trebui să creeze oportunități pentru a-și cunoaște mai bine cursanții (prin activități specifice sau prin discuții).
- Antrenorii pot incuraja membrii mai experimentați ai grupului să se asigura că noii veniți sunt implicați și în activitățile de socializare din afara organizației.
- Antrenorii ar trebui să îi îndemne atât pe ceilalți membri ai personalului, cât și pe sportivii mai experimentați să raporteze orice problemă de care iau cunoștință. Acest lucru nu reprezintă o „turnare”, ci mai degrabă o colaborare pentru a ajuta grupul să găsească soluții eficiente care sunt adesea greu de găsit individual.
- Pentru a crea un mediu propice pentru cooperare și participare, antrenorii ar putea oferi activități de destindere și încuraja dialogul și înțelegerea reciprocă.
- Antrenorii pot insufla un sentiment de apartenență la grup prin intermediul unor echipamente sportive personalizate sau al unor accesorii (poate fi vorba chiar și de un simplu tricou, o brățară, o insignă etc., care să îi facă să se simtă parte din grup).

- Antrenorii ar trebui să acorde aceeași atenție tuturor membrilor, indiferent de modul în care aceștia se comportă. Acest aspect stimulează abilitățile fiecărui sportiv în parte și previne scindarea în cadrul grupului.
- Antrenorii le pot reaminti sportivilor mai experimentați să nu încerce să iasă în evidență cu orice preț, depășindu-și cu mult colegii de echipă în timpul activităților sportive. Competiția trebuie să fie un stimulent sănătos și nu trebuie să creeze disensiuni între membrii grupului sau sa fie demotivantă.
- Antrenorii nu trebuie să considere că dacă ceva a fost spus, a fost automat și înteles sau învățat. Ei trebuie să aibă răbdare și să repete conceptele și noțiunile considerate importante.
- Antrenorii ar trebui să încerce diverse metode de a transmite aceleași concepte, comunicând diferit și asigurându-se că toată lumea a înțeles.
- Antrenorii ar trebui să lase întotdeauna timp la sfârșitul antrenamentului pentru un feedback din partea grupului cu privire la lecția abia încheiată.
- Antrenorii ar trebui să încerce să identifice domeniile și aspectele în care membrii grupului se aseamană și să le folosească pentru a stimula înțelegerea și empatia între ei.

Ce poate face organizația ta pentru a-și ajuta personalul să devină mai incluziv și să dezvolte abilitățile necesare?

Există numeroase aspecte pe care le-am putea sugera aici, dar am selectat activitățile care au contribuit cel mai mult în munca noastră. De exemplu:

- Organizarea de seminarii și activități de formare pentru personal, urmate de discuții cu experți în următoarele domenii:
    - o Comunicare eficientă și metode alternative de comunicare.
    - o Arta de a asculta și de a vedea dincolo de cuvinte.
    - o Dizabilități vizibile și invizibile.
    - o Interculturalitate.
    - o Relațiile între persoane de vârste diferite.
- Organizarea de antrenamente împreună cu alte cluburi care practică același sport sau sporturi diferite, pentru a crea oportunități de socializare atât în cadrul propriului grup, cât și cu membrii altor grupuri.

- Organizarea de seminarii și sesiuni de formare pe teme comune întregii lumi sportive și, de asemenea, legate de viața de zi cu zi a participanților, cum ar fi:
    - o Cursuri de prim ajutor.
    - o Seminarii de nutriție sportivă.
    - o Seminarii privind consecințele utilizării și abuzului de substanțe.
- Informarea personalului cu privire la cursurile de formare și de perfecționare organizate de federațiile internaționale, naționale și regionale și facilitarea participării la acestea.
- Încurajarea personalul să participe la proiecte internaționale care oferă posibilitatea de a cunoaște și de a discuta cu alți antrenori, de a dezvolta competențe transversale și de a explora diferite metode de predare.

A fi incluziv înseamnă a face ca toată lumea să se simtă parte din grup.

Atunci când antrenorii se concentrează pe incluziune, ei trebuie să se detașeze de sportul pe care îl predau și să se concentreze asupra particularităților și nevoilor fiecărui sportiv.

Incluziunea nu este același lucru cu integrarea. Integrarea înseamnă să aduci pe cineva din exterior în masa de oameni care alcătuiește societatea. Incluziunea înseamnă să prețuiești caracteristicile fiecărui individ din cadrul unui grup și să le permiți tuturor să își păstreze identitatea.

Nu există cursuri specifice pentru sportul incluziv, dar există cursuri de formare pe teme relevante pentru incluziune, cum ar fi cursuri de psihologie, cursuri de comunicare sau cursuri de strângere de fonduri.

În cadrul acestor cursuri, antrenorii pot învăța cum să recunoască trăsăturile propriilor membri și să identifice credințele limitative care îi împiedică să experimenteze, pe deplin și în mod satisfăcător, mediul sportiv.

Activități de incluziune

Următorul capitol își propune să ofere exemple concrete de creare a unor medii incluzive în cadrul programelor voastre sportive.

Activitățile pot fi folosite așa cum au fost concepute sau pot fi adaptate la nevoile fiecărui grup. Mai mult, chiar dacă au fost gândite pentru artele marțiale, ele pot fi adaptate la majoritatea sporturilor.

Suntem încrezători că antrenorii pot găsi inspirație în activitățile propuse și că pot crea activități conexe care să se potrivească propriilor nevoi. A fi antrenor necesită adesea soluții creative.

Un element important al fiecărei activități este debriefingul. Pentru că debriefingul este, de obicei, mai puțin antrenant, poate fi tentant să sărim peste. Cu toate acestea, el joacă un rol important atât pentru antrenori, cât și pentru participanți. Pentru participanți să reflecteze asupra a ceea ce au învățat și să înțeleagă nevoile celorlalți, iar pentru formator să îi cunoască pe participanți dincolo de capacitățile lor fizice.

În cele din urmă, scopul este de a ne asigura că toată lumea are șansa de a se bucura de beneficiile sportului.

ROATA NUMELUI

Utilizare: Activitate de cunoaștere a numelor prin sport
Număr de participanți: +12
Grupă de vârstă: +3 ani
Durată: 15 minute

Instrucțiuni

Uneori sportivii vin, se antrenează și apoi pleacă, fără să interacționeze prea mult cu ceilalți membri. A cunoaște numele celorlalți participanți este un prim pas important spre incluziune.

(Opțional) Fiecare participant își spune numele, pe rând, pentru ca restul grupului să-l audă.

Împarte grupul în două echipe egale. Prima echipă va forma un cerc, cu fața spre exterior. A doua echipă va crea un cerc mai mare în jurul primului cerc, cu fața spre cealaltă echipă. Fiecare membru al primei echipe va avea în fața sa câte un membru al celei de-a doua echipe.

Participanții trebuie să spună numele colegului din fața lor. Participanții care nu știu numele colegului din fața lor vor efectua cinci genuflexiuni, apoi vor face cunoștință.

Cercul exterior se va roti spre dreapta cu câte o persoană, până când se efectuează o rotație completă sau până când toți participanții cunosc numele colegilor.

La final, participanții se vor prezenta colegilor din propria echipă pe care nu îi cunosc după nume.

Sfaturi și capcane

Crează o atmosferă distractivă și relaxată pentru a facilita învățarea și cone-

xiunea umană. Evită sentimentele negative, cum ar fi rușinea de a nu cunoaște numele celorlalți participanți.

Variații

Dacă numărul de participanți este impar, o echipă poate avea un jucător în plus. Acesta va aștepta o tură înainte ca cercul să se miște.

Debriefing

La sfârșitul activității poartă o discuți de grup cu participanții. Subliniază faptul că, cu cât legătura dintre membrii echipei este mai puternică, cu atât și progresele individuale sunt mai mari. Evidențiază necesitatea interacțiunii cu toți participanții pentru a încuraja aceste conexiuni.

ARTE MARȚIALE VS. LUPTA DE STRADĂ

Utilizare: Elaborarea și implementarea politicilor incluzive în sala de sport; evidențierea importanței regulilor în sport, în sala de sport, în societate și în viața personală; educarea responsabilității; stabilirea limitelor personale.
Nu este potrivit pentru: Antrenori care nu predau de arte marțiale.
Număr de participanți: Cu cât mai mulți, cu atât mai bine
Grupă de vârstă: +7 ani
Materiale: Flipchart (opțional)
Durată: 40 minute

Instrucțiuni

Pentru această activitate, rolul tău ca antrenor este de a facilita o discuție pe tema regulilor, începând de la diferențele dintre artele marțiale și luptele de stradă. Activitatea va fi împărțită în două etape.

ETAPA 1 – Înțelegerea importanței regulilor

Adresează participanților următoarele întrebări:

1. Care este principala diferență între artele marțiale și luptele de stradă?

După ce primești câteva răspunsuri, lămurește-i că, în general, artele marțiale sunt discipline sportive, iar sportul presupune existența unor reguli. De exemplu, într-o competiție de arte marțiale nu sunt permise loviturile sub centură, loviturile cu capul, a-i baga degetele în ochi adversarului sau mușcăturile.

Fără reguli comune, nu am avea nici sporturi nici jocuri. Ar fi haos. Faptul că apreciem și practicăm sporturi și jocuri diferite implică, automat, și acceptarea unor reguli.

2. Cum rămâne cu lupta de stradă? Există reguli într-o luptă de stradă?

Subliniază că obiectivul principal ar trebui să fie evitarea conflictului de la bun început. Cu toate acestea, unele conflicte sunt inevitabile. Tehnicile din artele marțiale ne pot servi într-o situație de autoapărare sau într-o luptă de stra-

dă.

Cu toate acestea, este important să înțeleagă că a fi implicat într-o luptă de stradă nu înseamnă că nu există reguli sau consecințe. Dacă rănești pe cineva într-un conflict de stradă vei fi tras la răspundere în fața legii.

La baza societății noastre stau o multitudine de reguli, de la legi și norme juridice la coduri de conduită personală. Aceste reguli ne dictează atât ceea ce trebuie să facem, cât și ceea ce nu trebuie să facem.

3. Care sunt propriile voastre reguli?

Cere-le participanților să se miște prin sală și să găsească un coleg căruia să-i împărtășească o regulă personală și motivul pentru care o consideră importantă.

Înainte de a începe, oferă-le câteva exemple de reguli personale. Iată câteva sugestii:

- Întotdeauna am grijă să mă hidratez corespunzător după antrenament.
- Nu intru niciodată în casă încălțat.
- Nu beau niciodată cafea după ora 17:00.

Roagă participanții să schimbe partenerii de câteva ori. La fiecare schimbare vor vorbi despre o altă regulă. Acordă suficient timp pentru ca ambii colegi să își împărtășească regulile și motivele.

ETAPA 2 – Crearea unor reguli comune în sala de sport

Tratează sala de sport ca pe o micro-societate. Există o corelație pozitivă între respectarea regulilor și succesul unei societăți.[53] Cu cât este mai mare nivelul de participare la procesul de elaborare a regulilor și cu cât sunt mai clare regulile, cu atât sunt mai mari șansele ca oamenii să le respecte.[54]

Implică participanții în crearea unor reguli comune pentru sala de sport. Explică de ce este important ca toată lumea să se simtă în siguranță și binevenită.

Pentru a facilita conversația, poți folosi următoarele întrebări:

- Ce nu vă place la ceea ce se întâmplă în prezent în sala de sport?
- Ați trecut vreodată prin situații în care comportamentul altcuiva v-a afectat antrenamentul?
- Cum pot contribui ceilalți la crearea unui mediu pozitiv și mai productiv?
- Gândindu-vă la provocările pe care le-am menționat, ce reguli specifice

ar putea contribui la evitarea acestor situații?

- Cum ne putem asigura că regulile pe care le stabilim sunt clare, ușor de înțeles și respectate?

Sfaturi și capcane

Adaptează-ți limbajul la vârsta participanților. Lasă-i să discute. Nu uita că rolul tău este de a facilita conversația și nu de a oferi toate răspunsurile.

Aranjează spațiul de discuție într-o configurație deschisă, cum ar fi așezarea în cerc, pentru a purta conversația.

Pentru etapa a doua, pregătește în prealabil un set de reguli pe care să le propui grupului. Oferă, de asemenea, o modalitate prin care participanții să poată oferi feedback anonim.

Debriefing

La sfârșitul activității rezumă regulile care au fost create. Scrie regulile și comunică-le clar. Întreabă participanții care sunt cele mai bune modalități de a vă asigura că toată lumea cunoaște și respectă noile reguli. Revizuiește regulile împreună cu participanții, anual sau ori de câte ori este necesar.

SUS ȘI POC

Utilizare: Facilitarea discuțiilor personale între participanți; dezvoltarea atenției și a coordonării; exersarea tehnicilor de arte marțiale.
Nu este potrivit pentru: Persoane cu dizabilități de vedere
Număr de participanți: +4
Grupă de vârstă: +7 ani
Materiale: Baloane
Durată: 15 minute

Instrucțiuni

Pregătește bilețele de hârtie cu întrebări. Poți găsi sugestii mai jos. Introdu întrebările în baloane și apoi umflă un număr de baloane egal sau mai mare decât numărul de echipe.

Formează echipe de câte două persoane. Două echipe vor concura una împotriva celeilalte. Ele trebuie să mențină balonul în aer folosind lovituri din artele marțiale.

Nivelul 1: Participanții pot folosi atât lovituri de picior, cât și lovituri de pumn pentru a menține balonul în aer.

Nivelul 2: Participanții pot folosi doar lovituri de pumn pentru a menține balonul în aer.

Nivelul 3: Participanții pot folosi doar lovituri de picior pentru a menține balonul în aer.

Dacă balonul atinge solul sau dacă unul dintre jucători lovește balonul cu o tehnică ilegală sau cu o zonă a corpului care nu este permisă, va rezulta o penalizare de 30 de genuflexiuni pentru echipa pierzătoare. În plus, echipa pierzătoare va trebui să spargă balonul și să răspundă la întrebarea din interior.

La final, poți repeta jocul cu o altă întrebare sau un nou balon.

Sugestii de întrebări:

- Ai fost vreodată supus(ă) fenomenului de bullying sau ai fost vreodată în postura de bully? Ce s-a întâmplat?
- Când a fost ultima dată când ai fost trist(ă) și de ce?
- Ce ai vrea să schimbi la tine?
- Când a fost ultima dată când ai ajutat pe cineva din afara familiei tale? Ce s-a întâmplat?

Nu ezita să adăugi propriile întrebări adaptate la specificul grupului.

Sfaturi și capcane

Avertizează participanții să nu folosească lovituri necontrolate și să mențină distanța dintre jucători. Încercă să creezi echipe echilibrate pentru ca jocul să fie competitiv.

Încurajează conversația și dă-le idei participanților atunci când aceasta nu decurge în mod natural. Dacă nu există încă coeziune de grup, este important să creezi mai întâi un spațiu sigur. Începe cu întrebări mai ușoare până când grupul se obișnuiește, apoi treceți la întrebări mai personale.

Variații

În funcție de nevoile tale, poți ajusta numărul de jucători din fiecare echipă și numărul de baloane cu care aceștia se joacă în același timp. În plus, poți adapta activitatea pentru diferite dizabilități, limitând zona de joc.

Dacă nu dorești să distrugi baloanele, poți folosi o cutie din care echipele să extragă întrebările.

Dacă consideri că participanții sunt suficient de creativi, permite-le câștigătorilor să pună întrebările.

Dacă îți place haosul, permite mai multor echipe cu mai multe baloane de culori diferite să joace în acelasi timp.

Debriefing

La sfârșitul activității poartă o discuți de grup cu participanții. Explică scopul jocului. Întrebă participanții ce au învățat, cum s-au simțit sau dacă ar schimba ceva în legătură cu jocul.

SALVARE ÎN ORB

Utilizare: Dezvoltarea echipei; dezvoltarea încrederii și abilităților de comunicare și orientare; dezvoltarea unei mai bune înțelegeri a nevoilor și dificultăților persoanelor cu deficiențe de vedere; facilitarea discuțiilor între participanți și familiarizare acestora.
Nu este potrivit pentru: Persoanele cu deficiențe de auz. În funcție de configurația cursei poate fi dificil pentru persoanele cu dificultăți motorii.
Număr de participanți: +10
Grupă de vârstă: +10 ani
Materiale: Eșarfe pentru ochi, cretă și obstacole (jaloane, saci de box, frânghii, mănuși de box, scaune etc.).
Durată: 20 minute

Instrucțiuni

Pregătește o cursă cu obstacole folosind materialele propuse. Poți folosi obstacole care trebuie traversate pe dedesubt sau pe deasupra, obstacole în mișcare, curbe și obstacole care trebuie ocolite și exerciții din artele marțiale.

Crează echipe de 5-6 participanți. Fiecare echipă va fi formată din 3-4 salvatori, un ghid și o victimă. Rolul salvatorilor este de a traversa cursa cu obstacole conform indicațiilor date de ghid, de a recupera victima și de a o transporta la punctul start/final. Salvatorii nu au voie să atingă obstacolele sau să se abată de la traseu. Fiecare greșeală va fi penalizată la final cu câte cinci genuflexiuni pentru fiecare membru din echipă.

Rolul ghidului este de a rămâne la punctul de start și de a îndruma verbal participanții. De asemenea, acesta va contoriza greșelile echipei.

Victima va rămâne inertă și nu va interacționa sau ajuta salvatorii.

Este responsabilitatea fiecărei echipe să-și desemneze rolurile și să pregătească o strategie.

Pentru mai multă competitivitate, două echipe se vor întrece între ele în ace-

lași timp, pe trasee identice. În plus, poți cronometra parcurgerea traseului de către acestea. Echipele cu cei mai lungi timpi vor fi penalizate cu genuflexiuni suplimentare sau alte exerciții fizice.

Sfaturi și capcane

Avertizează participanții să fie atenți și să respecte indicațiile ghidului. Asigură-te că salvatorii știu cum să transporte victima fără să o rănească. Ajustează dificultatea în funcție de nevoile participanților. Dispunerea obstacolelor și complexitatea traseului rămân la alegerea și creativitatea ta.

Variații

Dacă nu sunt suficienți participanți, poți folosi un sac de box sau un alt obiect în locul unei victime umane.

Jocul poate fi jucat și în echipe de câte 2 persoane și fără victime. O persoană va fi „ghidul”, iar cealaltă va fi „cel ghidat”. La finalul cursei, ei vor schimba rolurile,| ca într-o cursă de ștafetă, pentru a concura împotriva altor echipe.

Debriefing

La finalul activității poartă o discuți de grup cu participanții. Pune accent pe modul în care au decurs comunicarea și colaborarea în cadrul echipelor. Întreabă-i cum și-au stabilit rolurile și strategia și ce ar îmbunătăți dacă ar relua jocul. În final, atrage atenția asupra persoanelor cu dizabilități vizuale pentru care fiecare zi este o cursă cu obstacole. Subliniază necesitatea de a menține ordinea în interiorul și în afara sălii de sport astfel încât spațiile să fie accesibile.

MIMĂ

Utilizare: Învață participanții să fie atenți la ceilalți.
Nu este potrivit pentru: Începători, persoane cu dizabilități de vedere.
Număr de participanți: +6
Grupă de vârstă: +10 ani
Materiale: Echipament specific pentru sportul practicat.
Durată: 20 minute

Instrucțiuni

Fiecare sportiv are ticuri și mișcări caracteristice recurente care apar în timpul practicării sportului. Poate fi vorba despre ceva ce ar trebui îmbunătățit (ex. un sportiv care lasă garda cu mâna stângă jos atunci când lovește cu dreapta) sau de anumite particularități neobișnuite (ex. un sportiv care ține capul ușor înclinat într-o parte în timpul luptei).

Roagă participanții să aleagă un coleg căruia să-i studieze stilul de luptă. Aceștia ar trebui să se concentreze pe a observa greșeli, mișcări repetate sau ciudățenii personale. Fiecare participant va studia câte un singur coleg, fără a-i dezvălui identitatea.

Cere-le participanților să mimeze și să exagereze ce au observat despre colegul lor, într-un sparring ușor, în timp ce restul participanților privesc. Privitorii vor încerca apoi să ghicească cine este cel imitat.

La final, „imitatorii” vor aborda participantul imitat, își vor împărtăși observațiile și, dacă este necesar, vor oferi sfaturi de îmbunătățire.

Sfaturi și capcane

Participanții trebuie să înțeleagă clar ce au de făcut. Poți folosi exemple de ticuri și mișcări caracteristice recurente ale sportivilor celebri pentru a clarifica sarcina.

Particularitățile fiecăruia coleg imitat vor fi exagerate, dar nu într-o manieră ofensatoare.

Este posibil ca activitatea să nu fie potrivită pentru majoritatea începătorilor. Întrucât aceștia nu stăpânesc încă tehnica sportului, le va fi mai dificil să observe și să reproducă mișcări specifice.

Variații

Jocul de mimă poate fi adaptat și la sporturi care nu au legătură cu artele marțiale. În locul unui sparring, participanții pot exemplifica mișcările studiate pentru ceilalți colegi.

Debriefing

La finalul activității poartă o discuți de grup cu participanții. Pune accent pe următoarele aspecte:

- Importanța studierii adversarilor pentru a obține avantaje în meci.
- Importanța de a-și observa colegii pentru a-și îmbunătăți reciproc tehnica.
- Importanța observării în general, fie pentru a reproduce comportamente dorite, pentru le preveni pe cele nedorite sau pentru a recunoaște sentimentele și trăirile celorlalți.
- Încurajează participanții să își antreneze abilitățile de observare pentru propria dezvoltare, nu numai în sport, ci în toate aspectele vieții.

BINGO DE ÎNCĂLZIRE

Utilizare: Dezvoltarea echipei; dezvoltarea abilităților motorii.
Nu este potrivit pentru: Persoane cu dizabilități de vedere. Cel puțin un membru din echipă (liderul echipei) trebuie să poată vedea.
Număr de participanți: 2-20
Grupă de vârstă: +4 ani
Materiale: 6 conuri, 2 cercuri, 12 cărți de acțiune (foi cu descrieri sau desene ale activităților de realizat. În cazul în care există jucători care nu vorbesc limba locală, se recomandă desene sugestive)
Durată: 20 minute

Instrucțiuni

Rolul jocului este de a crea o atmosferă destinsă în rândul sportivilor înainte de a face orice activitate fizică, scopul principal fiind acela de a încuraja spiritul de echipă. Din acest motiv, activitățile, care sunt în mare parte fizice, nu trebuie să fie neapărat trecute cu brio. Ele trebuie doar să fie finalizate. Fiecărui jucător i se cere să facă activitățile cât poate de bine. În acest fel, jucătorii mai puțin pregătiți din punct de vedere fizic sau mai neexperimentați nu se vor simți inconfortabil sau răspunzători pentru modul în care performează echipa. Jocul necesită, de asemenea, o bună coordonare și abilități de apreciere a distanței pentru a arunca cercurile peste conuri.

Așează conurile pe sol la distanțe diferite și etichetează-le de la 1 la 6. Desenează un tabel pe foile A4, numerotând pătratele de la 1 la 6 (bilet de Bingo). Alternativ, puteți tipări cartonașe ca în exemplul oferit pe pagina alăturată.

Împărțiți jucătorii în două echipe. Fiecare echipă își alege un lider.

Câte jucător din fiecare echipă poziționat la doi metri de cel mai apropiat con, aruncă, pe rând, un cerc peste unul dintre conuri.

În cazul în care jucătorul nimerește conul iar cercul rămâne deasupra acestuia, echipa sa poate bifa numărul corespunzător conului pe biletul de bingo.

Liderul echipei trage o carte din teancul de cărți de acțiune. Echipa adversă trebuie să fie îndeplinească activitatea de pe cartonașul extras.

Dacă cercul aruncat nu cade peste un con sau cade pe un con care a fost deja nimerit, echipa aruncătoare trebuie să facă o activitate. În acest caz, cartea de acțiune va fi extrasă de liderul echipei adverse.

După fiecare acțiune, echipa aruncătoare se schimbă.

Câștigă echipa care bifează toate cele șase pătrate („Bingo!"), sau cel mai mare număr de pătrate în limita de timp alocată. Dacă cele două echipe au bifat același număr de pătrate la expirarea timpului, meciul se va încheia la egalitate.

Exemple de cărți de acțiune:

- Executați 40 abdomene.
- Alergați două ture de sală.
- Executați flotări timp de un minut.
- Executați 20 de flotări.
- Lovituri de pumni în aer timp de un minut.
- Executați cât mai multe lovituri circulare de picior într-un minut.

Exemplu de bilet de Bingo:

1	2	3
4	5	6

Sfaturi și capcane

Crează cărți de acțiune cu activități de diferite niveluri de dificultate în funcție de vârsta și abilitățile participanților.

Dacă există sportivi cu dizabilități motorii, pregătește activități adecvate abilităților lor.

Recomandă-le participanților să își încurajeze și să își susțină coechipierii în timpul jocului. Jucătorilor nu le este permis să-și insulte sau să-și jignească adversarii.

Variații

Nivelul de dificultate poate fi crescut prin creșterea distanței față de conuri sau prin plasarea conurilor la înălțimi diferite, dacă spațiul permite acest lucru.

În cazul în care unii participanți au dizabilități de vedere, un coechipier le poate lua locul atunci când le vine rândul să arunce cercul, sau pot fi ajutați de către coechipieri, prin instrucțiuni verbale cu privire la modul de aruncare.

Dacă nu aveți conuri sau cercuri, puteți folosi zaruri cu șase fețe. Dacă cifra de pe zarul aruncat este corespondenta unui pătrat care a fost deja bifat, aruncătorul se schimbă.

Dacă există jucători cu dizabilități motorii pentru care nu poți oferi activități fizice fezabile, poți adăuga o serie de cartonașe cu întrebări personale sau legate de sportul practicat. În acest fel, sportivii cu dizabilități motorii pot și ei participa. Acest aspect se aplică numai pentru participanții care vorbesc limba locală.

Debriefing

La final, poartă o discuție de grup cu participanții despre cum a decurs jocul. Explică-le scopul jocului și asigură-te că toată lumea a înțeles.

Întreabă-i ce au învățat, cum s-au simțit și dacă ar schimba ceva. Dacă observi că jucătorii sunt excesiv de energici sau surescitați, executați împreună câteva exerciții de stretching sau de respirație, înainte de discuție, pentru a-i calma.

WRESTLING RUGBY

Utilizare: Înțelegerea regulilor și instrucțiunilor; lucru în echipă; cunoașterea corpului; controlul forței.
Nu este potrivit pentru: Persoane cu dizabilități de vedere. Poate fi adaptat persoanelor cu dificultăți motorii ale membrelor inferioare. Vezi variații.
Număr de participanți: 6-20 (în funcție de spațiul disponibil)
Grupă de vârstă: +6 ani
Materiale: O suprafațăd de tatami (sau un spațiu gol sau o peluză unde te poți târî fără risc de accidentare. O minge.
Durată: 20 minute (ajustabil)

Instrucțiuni

Jocul reunește elemente din rugby și din luptele libere și este conceput pentru a le permite jucătorilor să își înțeleagă mai bine corpul și să învețe să își controleze forța.

Înainte de a începe, întrucât participanții se vor târî, asigură-te că zona de joc este curată și că nu există nimic care i-ar putea răni.

Împarte jucătorii în două echipe și împrte suprafața de joc în două spații egale.

Jocul se desfășoară la nivelul solului.

Pune mingea în centrul terenului. Fiecare echipă va trebui să paseze mingea între coechipieri de cel puțin trei ori înainte de a încerca să marcheze un eseu.

Mingea trebuie să rămână în permanență pe suprafața de joc. Nu poate fi aruncată, ci doar rostogolită de la o persoană la alta.

Participanții se pot deplasa târându-se, rostogolindu-se pe o parte sau făcând tumbe. Ei nu se pot ridica sau merge în picioare.

Jucătorii trebuie să se deplaseze cu mingea până în terenul de țintă advers și să marcheze un eseu poziționând mingea cu mâinile în spatele liniei. Dacă mingea se rostogolește până în terenul de țintă fără ca cineva să o atingă cu mâinile,

nu se consideră eseu și nu se punctează. Mingea este apoi plasată în centrul terenului.

Dacă mingea este împinsă în afara suprafeței de joc, se consideră a fi „Out", iar echipa adversă intră în posesia mingii. Jocul se reia de la punctul de ieșire al mingii în afara terenului.

Jucătorii pot reintra în posesia mingii prin placare, prin ținerea adeversarilor sau folosind tehnici de luptă (fără lovituri) și deposedând adversarii. În cazul luptei directe pentru minge nu sunt permise loviturile cu pumnii sau cu picioarele. Sunt permise doar tragerea sau împingerea mingii.

Jucătorul aflat în posesia mingii nu poate fi atacat de mai mult de doi adversari în același timp. În cazul în care se creează o grămadă cu mai mult de trei persoane (adică un jucător care deține mingea + doi adversari), jocul este oprit. Echipa care deține mingea reia jocul din locul în care acesta a fost întrerupt.

Colegii își pot ajuta coechipierul aflat în posesia mingii, ținând sau luptându-se cu adversarii, astfel încât persoana care deține mingea să se poată deplasa sau să poată pasa mingea mai ușor.

Jucătorii vor fi atenți să nu se rănească reciproc și să nu folosească forță excesivă.

Jocul se termină atunci când una dintre cele două echipe înscrie numărul de eseuri stabilit de la început (de exemplu, cinci eseuri) sau atunci timpul alocat expiră.

Sfaturi și capcane

Este important să le reamintești particianților că este un sport de echipă și că trebuie să lucreze împreună.

Antrenorul va arbitra meciul și se va asigura că regulile sunt respectate, și în special, că cel care deține mingea respectă regulile de deplasare și să nu se formeze grămezi mai mari de 3 persoane.

Se poate întâmpla ca jucătorul aflat în posesia mingii să se trezească cu toți jucătorii (adversari și coechipieri) deasupra sa într-un fel de „grămada n-are vârf". Sfătuiește jucătorii să placheze și să oprească adversarii din timp, pentru a-i ține implicați în luptă și pentru a elibera terenul de joc pentru coechipierul aflat în posesie.

Asigură-te că mingea este pasată de cel puțin trei ori înainte de a ajunge în terenul de țintă advers, altfel eseul nu este valid.

Variații

Odată ce participanții deprind jocul, poți modifica regulile astfel încât numărul maxim de jucători aflați în gramadă să crească la 4 sau mai multe persoane. Această schimbare va pune mai multă presiune pe jucătorii în posesia mingii și va crește cursivitatea jocului. Ei se vor afla în fața mai multor adversari în același timp și vor fi nevoiți să elaboreze strategii diferite pentru a ajunge în terenul de țintă advers.

Dacă jocul nu avansează pentru că niciuna dintre echipe nu reușește să paseze mingea de 3 ori, poți elimina această regulă. Astfel, doar un singur jucător poate încerca să înscrie, în timp ce coechipierii săi lucrează pentru a-i ține la distanță pe adversari și pentru a crea un traseu liber spre terenul de țintă advers.

În cazul în care există jucători cu dificultăți motorii care afectează partea inferioară a corpului, aceștia să vor deplasa fie rostogolindu-se, fie folosindu-și doar brațele. Alternativ, jucătorii pot sta în poziții fixe pe terenul de joc, rostogolind mingea de la un coechipier la altul, în tinp ce adversarii încercă să o intercepteze. Din poziții fixe de pe teren, jucătorii își pot mișca partea superioară a corpului pentru a încerca să prindă mingea.

Debriefing

La final, poartă o discuție de grup cu participanții despre strategiile folosite. Încercă să ajuți participanții să își recunoască punctele forte și punctele slabe în urma a ceea ce a reieșit în timpul activității.

Acest joc poate face pe unii participanți să devină agresivi și să se concentreze mai mult asupra luptei decât asupra respectării regulilor. Atunci când un jucător este placat de unul sau mai mulți adversari, el experimentează diferite emoții. Poate fi relevant ca în timpul discuției să analizați împreună ce au simțit, fizic și emoțional, în timpul diferitelor etape ale jocului.

Întreabă jucătorii dacă au fost conștienți mereu de forța folosită și dacă acesta a variat în funcție de adversarul cu care se confruntau.

CURSA ÎN PATRU COLȚURI

Utilizare: Încălzire; dezvoltarea leadershipului; dezvoltarea vitezei și a abilităților motorii.
Nu este potrivit pentru: Persoane cu dizabilități motorii
Număr de participanți: 9+ (preferabil multiplu de trei)
Grupă de vârstă: +4 ani
Materiale: 3 mingi de tenis; 7 conuri; 1 cronometru; 3 seturi de maiouri de departajare (opțional)
Durată: 20 minute (ajustabil)

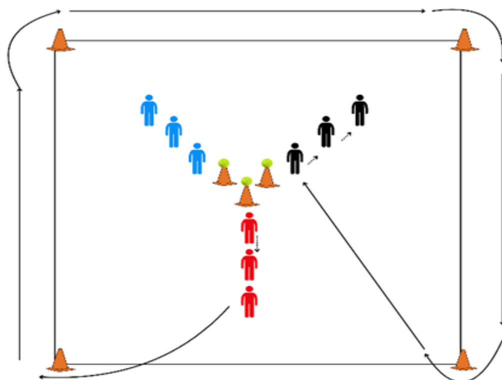
Instrucțiuni

Împarte participanții în trei echipe.

Fiecare echipă trebuie să se alinieze în spatele unui con. A se vedea diagrama.

La semnal, primul jucător din fiecare echipă preia mingea de tenis și o pasează într-un mod specific, stabilit de antrenor, jucătorului din spatele său, și așa mai departe, până când mingea ajunge la ultimul jucător din linie.

De îndată ce ultimul jucător primește mingea, aleargă în sensul acelor de ceasornic în jurul celorlalte echipe - în jurul părții exterioare a conurilor care formează pătratul - până când ajunge la începutul liniei echipei aflate imediat în



dreapta punctului de plecare (de exemplu, pe diagramă, jucătorul roșu se oprește în fața echipei negre).

Odată ce se află în fruntea acestei noi linii, ei pasează mingea jucătorului din spatele lor. Jocul continuă până când toți jucătorii au alergat în jurul celor patru colțuri, iar întreaga echipă și-a schimbat poziția. La final, fiecare echipă se va regăsi în spatele conului din dreapta punctului de plecare, iar runda se consideră încheiată.

Antrenorul decide câte runde vor fi executate și cum trebuie pasată mingea la fiecare rundă. De exemplu:

- În prima rundă, jucătorii vor pasa mingea printre picioare.
- În a doua rundă, jucătorii vor arunca mingea peste cap.
- În a treia rundă, jucătorii vor pasa mingea prin răsucire spre dreapta.
- În runda a patra, jucătorii vor pasa mingea prin răsucire spre stânga.
- Înainte de a începe, asigură-te că participanții înțeleg jocul printr-o rundă de test.

Odată ce regulile de pasare a mingii sunt clare, poți adăuga reguli suplimentare privind modul în care jucătorii se pot deplasa în jurul pătratului, cum ar fi:

- Jucătorul care se deplasează în jurul celor 4 colțuri o poate face doar prin sărituri ca mingea.
- Jucătorul care se deplasează în jurul celor 4 colțuri nu își poate folosi mâinile (va trebui să găsească o modalitate alternativă de a transporta mingea).
- Jucătorul care se deplasează în jurul celor 4 colțuri trebuie să își țină brațele la spate.
- Jucătorul care se deplasează în jurul celor 4 colțuri trebuie să alerge legat la ochi și ghidat verbal de către coechipierii săi.

După ce toată lumea a înțeles regulile rundei, cronometrează fiecare echipă. Poți adăuga mai multe ture la fiecare rundă. Echipele sunt încurajate să își îmbunătățească performanța și să-și depășească timpii anteriori.

Sfaturi și capcane

Antrenorii vor arbitra jocul și se vor asigura că regulile sunt respectate, în special de jucătorii mai tineri. Ar putea fi util să-i ghideze pe cei tineri care au

dificultăți în a înțelege instrucțiunile sau traseul.

Variații

Deplasarea în jurul conurilor poate include, de asemenea, exerciții specifice sportului. De exemplu, de fiecare dată când un jucător ajunge la un con, trebuie să execute zece lovituri de picior, zece croșee sau să facă roata de două ori.

Dacă în grup există participanți cu deficiențe de vedere, un coechipier îi poate însoți pe parcursul alergării. Alternativ, toți participanții pot fi legați la ochi, astfel încât să fie toți la fel de „abili”.

Poți adăuga o rundă suplimentară în care mingea de tenis trebuie transportată deasupra unui pahar de plastic sau de hârtie răsturnat. Dacă mingea cade, jucătorul trebuie să se întoarcă la punctul de plecare. În acest fel, impactul jucătorilor care pot alerga mai repede este redus. Alergarea în jurul celor patru colțuri devine o deplasare bazată pe abilitatea lor de a nu scăpa mingea și nu doar pe viteza.

Debriefing

La final, poartă o discuție de grup cu participanții despre strategiile folosite. Încercă să ajuți participanții să își recunoască punctele forte și punctele slabe în urma a ceea ce a reieșit în timpul activității.

Pe parcursul jocului, unii participanți vor fi mai rapizi decât alții, ceea ce poate deveni frustrant pentru alergătorii mai lenți. Cei din urmă pot simți că este vina lor dacă echipa pierde. Analizează aceste emoții împreună cu grupul și discută despre cum pot fi gestionate în mod pozitiv.

ȘTAFETA NOROCULUI

Utilizare: Încălzire; dezvoltarea vitezei și a abilităților motorii.
Nu este potrivit pentru: Persoane cu dificultăți motorii sau cu fragilitate osoasă sau musculară. Poate fi adaptat pentru persoanele cu deficiențe de vedere. Vezi variații.
Număr de participanți: 4-40
Grupă de vârstă: +5 ani
Materiale: 100 de printuri/desene (25 de cercuri, 25 de pătrate, 25 de romburi, 25 de triunghiuri). Hârtiile trebuie împăturite astfel încât conținutul lor să nu se vadă; 4 steaguri tipărite care prezintă fie un cerc, un pătrat, un romb sau un triunghi (steagurile echipelor); 1 recipient mare (acesta poate fi un con așezat cu capul în jos, o cutie de pantofi sau ceva similar).
Durată: 15 minute

Instrucțiuni

Ștafeta Norocului este un concurs pe echipe în care victoria sau înfrângerea depind mai degrabă de noroc decât de abilitățile individuale ale sportivilor. Prin urmare, participanții vor face activitățile cât pot de bine, fără a se simți vinovați dacă echipa lor pierde.

Scopul jocului este de a aduna cât mai multe printuri cu simbolul echipei din care fac parte. Echipa care adună cele mai multe printuri cu propriul simbol câștigă.

Pune cele 100 de printuri/desene în interiorul containerului, apoi poziționează containerul în mijlocul zonei de joc.

Împarte jucătorii pe echipe. Creează între două și patru echipe, în funcție de numărul de jucători. Cere-le echipelor să își aleagă un lider.

Liderii extrag câte un steag (un print cu unul dintre cele 4 simboluri). Simbolul de pe steag trebuie să fie secret pentru toți jucătorii. Nimeni, inclusiv liderii de echipă, nu trebuie să cunoască simbolul de pe steag până la sfârșitul jocului.

Echipele se poziționează la o distanță de cinci până la zece metri de container, în funcție de spațiul disponibil. Echipele își creează propria „bază" așezând steagul pe sol, cu fața în jos, în spatele echipei.

Poziționarea echipelor va fi:

- față în față, dacă sunt două echipe;
- în triunghi, dacă sunt trei echipe;
- în cruce, dacă sunt patru echipe.

Containerul va fi plasat în mijloc, la o distanță egală de punctul de start al fiecărei echipe.

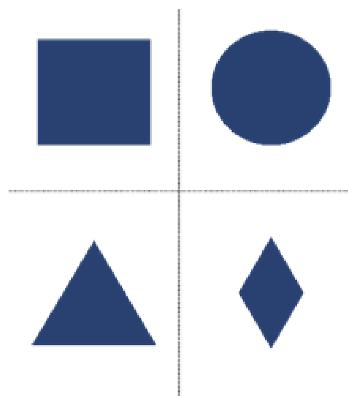
Participanții se vor târî, pe rând, până la container. Vor lua câte un print/desen și îl vor duce la bază. Apoi, un alt coechipier face același lucru, similar unei ștafete.

La finalul jocului, toate printurile/desenele din container vor fi deținute de către echipe. Fiecare echipă va avea un număr diferit de printuri, în funcție de cât de repede reușesc jucătorii să se târască.

Echipele își întorc steagul pentru a-și vedea simbolul.

Fiecare print/desen colectat care are același simbol cu cel de pe propriul steag, reprezintă câte un punct pentru echipă. Echipa care obține cele mai multe puncte câștigă.

Exemplu de forme pentru steaguri și printuri:



Sfaturi și capcane

Acordă câteva minute pentru ca echipele să-și creeze o strategie.

Recomandă-le participanților să își încurajeze și să își susțină coechipierii în timpul jocului. Jucătorilor nu le este permis să-și insulte sau să-și jignească adversarii.

Variații

Distanța dintre bază (punctul de start) și container poate fi scurtată sau crescută în funcție de abilitățile și pregătirea participanților. Mersul târâș poate fi înlocuit cu alergarea sau cu alte moduri de deplasare (mersul leopardului, sărituri, alergare cu spatele etc.). De asemenea, poți adăuga obstacole de-a lungul traseului.

Pentru jucătorii cu deficiențe de vedere, deplasarea de la bază până la container se va face în perechi, cu cel puțin un participant văzător pe pereche. Alternativ, se pot amplasa elemente tactile pe sol care vor ghida participanții (de exemplu, benzi de cauciuc sau frânghii care pot fi folosite pentru a pipăi drumul până la container).

Debriefing

La final, poartă o discuție de grup cu participanții despre cum a decurs jocul. Întreabă-i ce au învățat, cum s-au simțit și dacă ar schimba ceva.

Dacă observi că jucătorii sunt excesiv de energici sau surescitați, executați împreună câteva exerciții de stretching sau de respirație, înainte de discuție, pentru a-i calma.

PIATRĂ, FOARFECĂ, HÂRTIE

Utilizare: Teambuilding; dezvoltarea colaborării.
Nu este potrivit pentru: Persoanele cu dizabilități de vedere. Cel puțin un jucător per echipă (liderul echipei) trebuie să poată vedea.
Număr de participanți: 4-10
Grupă de vârstă: +4 ani
Materiale: 6 (sau mai multe) cercuri mari; 2 conuri/jaloane de culori diferite; Printuri/desene cu provocări (jumătate din dimensiunea cercurilor).
Durată: 15 minute

Instrucțiuni

Jocul se bazează parțial pe noroc și parțial pe abilitățile participanților. Încurajează sportivii să facă provocările cât pot de bine. Explică-le că victoria sau înfrângerea se datorează, în parte, și norocului.

Așează cercurile pe sol, unul în continuarea celuilalt, formând astfel un traseu.

Împarte jucătorii în două echipe. Fiecare echipă va primi câte un con. Conurile, folosite pe post de pioni, vor marca poziția echipelor pe traseu.

În interiorul cercurilor se vor pune printurile/desenele cu provocările, începând cu primul cerc și alternând un cerc cu provocarea și un cerc gol. Ultimul cerc va fi gol.

Provocările pot consta în exerciții bazate pe forță sau pe abilități și trebuie să fie realizate în echipă. Antrenorul va alege provocările în funcție de sportul practicat, de vârsta jucătorilor și de abilitățile fizice. Provocările trebuie să fie clare și ușor de înțeles.

Echipele vor parcurge traseul, finalizând provocările pe măsura ce avansează, până ajung la final.

Cele două echipe se așează pe linii, față în față. Fiecare persoană dintr-o

echipă va avea în fața sa o persoana din cealaltă echipă, formând astfel perechi de câte două persoane. Perechile vor joacă piatră, foarfecă, hârtie (piatra bate foarfeca, foarfeca bate hârtia, hârtia bate piatra).

Fiecare victorie individuală echivalează cu un punct pentru echipă. Echipa cu cele mai multe puncte își mută conul înainte cu un cerc, în timp ce echipa cealaltă rămâne pe loc.

În caz de egalitate, se joacă o nouă rundă. Dacă egalitatea persistă timp de trei runde la rând, ambele echipe avansează cu câte un cerc.

Atunci când o echipă ajunge pe un cerc cu o provocare, întreaga echipă trebuie să lucreze împreună pentru a îndeplini sarcina. Dacă echipa finalizează provocarea, își poate muta conul la următorul cerc (care va fi gol). Dacă echipa nu finalizează provocarea, acesata va rămâne pe loc. Provocările nefinalizate se vor relua în următoarea rundă câștigată de piatră, foarfecă, hârtie.

După încercarea provocării, echipele reiau procesul și vor juca o nouă rundă de piatră, foarfecă, hârtie.

Echipa care reușește să iasă din traseu, câștigă.

Example de provocări:

- Executați cel puțin 15 lovituri circulare de picior către unul dintre coechipieri. Coechipierii vor trebui să eschiveze loviturile.
- Deplasați-vă pe perechi, în timp ce țineți o minge la spate, între voi, fară să o scăpați.
- Driblați două mingi de baschet în același timp, de minim 10 ori.
- Traversați sala, pe perechi, ca niște roabe umane.

Sfaturi și capcane

Recomandă-le participanților să își încurajeze și să își susțină coechipierii în timpul jocului. Jucătorilor nu le este permis să-și insulte sau să-și jignească adversarii.

Facilitează conversațiile în cadrul echipelor.

Selectează activități provocatoare, dar realizabile. Reamintește-le participanților să lucreze împreună, să descopere calitățile fiecărui membru și să le valorifice la maximum.

Variații

Pentru un joc mai lung, poți adăuga mai multe cercuri și provocări.

Dacă nu aveți cercuri și conuri pentru traseu, puteți împărți provocările în două grămezi. De fiecare dată când o echipă câștigă o rundă de piatră, foarfecă, hârtie, va extrage o provocare.

Activitățile nu trebuie neapărat să aibă un rezultat clar (de exemplu, a muta un obiect din punctul A în punctul B). Acestea pot fi exerciții bazate pe forță sau pe abilități. În acest caz, provocarea va fi întotdeauna considerată finalizată.

Debriefing

La final, poartă o discuție de grup cu participanții despre strategiile folosite. Ajută-i să își recunoască punctele forte și punctele slabe și să găsească o modalitate de a-și ajuta colegii să se îmbunătățească.

Întreabă-i ce au învățat, cum s-au simțit și dacă ar schimba ceva.

La final, jucătorii se vor felicita reciproc.

Povești de succes

La întâlnirea unui astfel de titlu, cei mai mulți oameni s-ar aștepta, probabil, să găsească povești cu aventuri și experiențe incredibile - povești și oameni cu adevărat grandioși. Cu toate acestea, o poveste de succes este, de cele mai multe ori, povestea unor oameni obișnuiți, cu un plan și multă determinare. O poveste de succes este parcursul sau seria de evenimente care duc la realizări. Succesul înseamnă atribuirea de valoare acestei realizări, în funcție de cât de mult este apreciată sau recunoscută de ceilalți.

Cuvântul „succes" își are rădăcinile în cuvântul latin „successum", care înseamnă eveniment, ceea ce ne amintește că punctul de plecare al unei povești de succes este un element neutru. Ceva care s-a întâmplat.

Adesea citim articole sau ascultăm relatări despre povești de succes și suntem captivați pentru că ele seamănă cu un basm. Cu toate acestea, o poveste, și în special o poveste de succes, nu trebuie să fie niciodată escapistă. Ea trebuie să împărtășească ceva real, ceva adevărat. Naratorii scriu povești într-o gamă care se întinde de la fapte reale la pură ficțiune. Astfel, evenimentele sunt distorsionate și construite artistic, scrise impecabil și îndulcite, pentru a crea povești de succes. În acest punct, o poveste despre succes devine o poveste de succes. În spatele acestei simple schimbări de prepoziție se află o schimbare în abordarea narațiunii, de la descrierea unui succes la orientarea obsesivă spre a obține faimă și a atrage audiență.

În abordarea noastră de povestitori, ne-am străduit, în primul rând, să păstrăm faptele autentice. Ele nu sunt ficționalizate. Sunt povești reale ale unor oameni reali care ne-au permis să le facem publice experiențele.


BENNY
FIGHT ACADEMY

Benjamin Adekunle Miron Adegbuyi

Vicecampion al Grand Prix-ului Glory la categoria grea: 2018
Câștigător al turneului Glory Heavyweight Contender: 2015, 2016, 2018
Lupta anului a turneului Glory: 2018, 2020
Nominalizare pentru K.O. al anului la Glory: 2018
Cel mai bun nou talent al Glory: 2014

Povestea mea e o poveste simplă. E povestea unui băiat care a copilărit în Aiud, jud. Alba, născut la Cluj Napoca din părinți de naționalități diferite. Mama româncă și tata nigerian s-au cunoscut la Cluj la facultate. Am locuit o perioadă bună și în Nigeria, dar la despărțirea părinților mei am revenit în România.

În '90, imediat după comunism, eu eram cumva mai special. Eram un băiat de culoare într-o comunitate albă a unui oraș foarte mic. Mama s-a gândit atunci că ar fi bine să știu puțină autoapărare și m-a dus la karate. Am făcut doar 3-4 ani, dar am rămas cu o afinitate pentru artele marțiale.

Ulterior, am avut o bună perioadă de timp în care nu am mai făcut sport de contact. Am încercat să fac fotbal, dar nu mi-a plăcut. Am încercat să fac baschet la care am fost un pic mai bun, doar că atunci când părinții mei s-au mutat din România au fost reticenți să mă lase singur și să continui cu baschetul. A trebuit să mă mut în Italia cu mama, unde, am cochetat puțin și cu boxul.

La 22-23 de ani am început să fac kickboxing, dar nu într-un mod foarte organizat. Eram deja mutat la Cluj Napoca și mergeam mai degrabă cu prietenii. Aveam un antrenor, Flaviu Moldovan, care se pregătea în America și care venea periodic în țară și ne mai ținea antrenamente.

M-au influențat foarte tare și galele K1 de pe vremea aceea. Îmi plăceau Remy Bonjasky, Peter Aerts și Ray Sefo. Aveam un prieten la Cluj Napoca și de multe ori, când erau turneele Final 16 în Japonia, mergeam și dormeam la el. Ne pu-

neam ceasul să sune ca să ne trezim noaptea și să ne uităm la televizor. Toate adunate m-au făcut să iubesc sportul ăsta din ce în ce mai mult.

Întotdeauna m-am lăsat dus de vânt și unde m-a dus viața acolo m-am adaptat. Cred că așa a intrat în mine adaptabilitatea. La București m-am mutat datorită sportului. La 26 de ani m-am gândit să fac treaba asta mai serios. Mi s-a propus să devin sportiv de performanță de către cineva care m-a văzut în sala de antrenamente și cu care mai vorbeam ocazional. Atunci mi s-a trezit mie... „Băi, de ce nu? Hai să încerc. N-am nimic de pierdut.”. A fost ca o provocare pentru mine. Pe vremea aia erau doar 2-3 săli de kickboxing bune, în toată România și printr-un prieten am reușit să ajung aici.

A fost un parcurs destul de greu. Sportul la început de drum nu e plătit. Am avut noroc de părinți, de sora mea, de prieteni... lucram, făceam tot felul de filmări, eram bodyguard. Lucram în paralel pentru a mă putea susține și a mă antrena în liniște. Abia mai târziu a venit și partea în care am devenit cunoscut și am început să am sponsori.

Cred că, în general, în sportul de performanță e nevoie de foarte multe sacrificii. Să stai departe de cei dragi prin cantonamente, să nu ieși în cluburi sau să nu mergi la petreceri când ești adolescent sunt lucruri la care mulți oameni nu sunt dispuși să renunțe. Și se vede, lucrurile astea fac diferența.

Am fost întrebat dacă am vrut să mă las și am auzit asta de la mai mulți sportivi. Mie nu mi s-a întâmplat niciodată, nici când am avut 2 sau 3 înfrângeri la rând. Poate pentru că am început târziu am știut ce vreau să fac. Poate că e și o caracteristică de-ale mele de a nu mă da bătut niciodată. Mi-am dorit să fiu singurul român care ajunge la nivelul ăsta și să o țin așa à la longue. Având în vedere că sunt, cred, singurul sportiv român care a început sportul de performantă la 26 de ani, am reușit să adun câteva titluri în carieră. Cred că cea mai importantă performanță este faptul că am reușit să rămân zece ani în top 10 la cea mai bună competiție din lume - mai exact șapte ani pe locul 1, după care trei ani în top 4.

Știu că am fani copii și tineri și chiar mi-aș dori să știe că atunci când iubești ceva nu contează vârsta. Eu sunt dovada vie. La 26 de ani, când alți sportivi se retrag din sport, eu m-am apucat. Am 39 acum și anul ăsta am fost în top 10 mondial. Cred că sunt un exemplu pentru tineri și sper să fiu urmărit.

Mie sportul mi-a schimbat viața. M-a echilibrat, m-a disciplinat și m-a sculp-

tat. Fiind un băiat tânăr, cu părinții departe de casă, au fost multe momente în care aș fi putut să o iau pe cărări mai puțin bune.

Acum am și un băiat și sunt mai atent. Când s-a născut el a fost cel mai fericit moment din viața mea. Am realizat că am trecut la un alt nivel. Și eu și soția mea încercăm să-i insuflăm că e important să fii bun, corect și să ai principii. Dacă reușești să transmiți asta oamenilor cu care lucrezi, în orice domeniu, cred că reușești în viață.

Sigur, nu e ușor. În ring am avut momente când am intrat foarte încrezător și momente când am intrat îndoielnic, cu teama de a nu dezamăgi. E un mix de sentimente, dar de cele mai multe ori, evident am avut o mentalitate de învingător, o bucurie de a performa și de a arăta lumii ceea ce am învățat pe parcurs. Când intri în ring trebuie să fii o mașină de luptă. Pe stradă sunt un alt om - un om de familie, calm, greu de enervat, blând, emotiv. Îmi mai spun prietenii că ar trebui să fiu mai rău, dar cred că astă e felul meu de a fi.

Presiunea și teama de a nu dezamăgi au crescut pe măsură ce am ajuns mai sus. Cred că vine din cultura noastră, a românilor, pentru că ne pasă foarte mult de ce spune lumea. Am avut experiența de a lucra cu foarte mulți sportivi și antrenori din diferite parți ale lumii și am observat că doar noi suntem atât de interesați de ce spun ceilalți, de ce se întâmplă și de cum ne văd oamenii. Întotdeauna mă gândesc ce spun, cum mă privesc și ce cred ceilalți despre mine. Probabil că vine și din copilărie pentru că am fost un băiat diferit. Când am fost mic au fost mici episoade de discriminare și de răutate. Și acum când sunt adult mă mai lovesc de hate gratuit la adresa culorii pielii sau a nației. Acum nu mă mai afectează. Probabil că sunt matur și reușesc să înțeleg. În schimb, când eram mai mic, eram supărat când mi se spunea “Cioară”, “Negrule”, “Pleacă de aici!”. Poate că ar trebui să ne focusăm mai mult pe noi înșine.

Într-un fel aș putea spune că a fost un avantaj faptul că am fost diferit, că eram un băiat de culoare într-o zonă în care predominau albii. N-aș putea spune dacă e la fel pentru toată lumea. Poate fi și o caracteristică de-ale mele să văd partea pozitivă. Cu mine, mulți oameni au vrut să se împrieteneească și zic eu că mai degrabă m-a ajutat.

Cred că cea mai grea decizie pe care o voi lua va fi atunci când mă voi retrage. Încă nu am făcut trecerea complet de la viața de sportiv la viața de antrenor.

Îmi doresc să mai rămân activ încă un an sau doi. Am contract cu cea mai bună promoție încă un an și jumătate. Nu pot spune ce se va întâmpla după, dacă mai semnez sau dacă voi mai vrea să rămân activ. Never say never. Parcă simt că mai am ceva în mine de dat.

Legat de antrenorat, e destul de greu. Uneori mă gândesc că poate cer sportivilor prea mult. Îi compar cu mine. Mai e și imposibilitatea de a face ceva de pe margine. Ca antrenor nu reușești să intri în mintea sportivului, chiar dacă vezi lucrurile diferit. Și îmi dau seama cât de greu e pentru familie. Emoțiile sunt mai mari decât la meciul meu. Când intru în ring, la un moment dat bate gongul și emoțiile au dispărut. Trebuie să lupt. De pe margine e o emoție continuă. Tu strigi, el nu te aude. Vrei să facă ceva, nu te ascultă. E foarte greu. E multă frustrare.

E o mică presiune și din partea părinților, dar eu încerc să spun întotdeauna că nu ține de mine. Ține de sportivi. Evident că ține și de mine, 10%, 20%, hai până la 40%, de ce știu eu să predau, de mentalitatea și seriozitatea pe care pot să le-o transmit, dar în cea mai mare parte ține de ei. Tu ești singurul care te poate face campion. Nimeni altcineva.

Cred că noi, antrenorii, ar trebui să fim mai buni ca oameni, că de acolo pleacă totul. Să nu ne gândim atât de mult la partea materială și să fim mai permisivi. Atunci când iubești ceva și o faci cu plăcere, nu aștepți ceva material înapoi. Dacă reușești să fii un om mai bun, mai permisiv, mai îngăduitor cu siguranța va veni și partea materială.

Cred că fiecare vede succesul diferit. Unii văd partea materială, alții se uită la fericire. Pentru mine e un mix. Nu cred că merge una fără alta. Poți să fii fericit și sănătos cu o familie frumoasă, dar dacă duci lipsuri materiale parcă ceva se rupe. Sau poți să ai tot ce iți trebuie și să nu fii fericit sau sănătos și iarăși nu merge. E nevoie de echilibru.

Am o academie și încerc să echilibrez copii, să îi disciplinez și când zic disciplină, chiar vorbesc de disciplină. Țin mult la asta și am niște reguli bine puse la punct. Cred că să fii punctual, să respecți aproapele și antrenorul și să știi să asculți, pe parcurs te va ajuta.



Andreea Chițu

Campoinatul mondial: Argint (2014; 2015), Bronz (2011)
Campionatul european: Aur (2012), Argint (2013; 2020), Bronz (2014; 2016)
Jocurile Olimpice: Locul 7 (2016)

Eu toată viața am fost în sport. Părinții mei m-au dus la gimnastică de la 3 ani pentru că era perioada cu Nadia Comăneci. Cred că majoritatea fetițelor din vremea aceea au mers la gimnastică, iar eu n-am făcut excepție. Mi-a plăcut, doar că nu mai știu ce a intervenit și am renunțat. Apoi am cochetat un pic cu handbalul, iar la vârsta de 9 ani au venit în școală niște antrenori de judo să atragă potențiali sportivi. M-am dus de curiozitate mai mult. Cred că pe noi ne-a încântat mai mult ideea de bătaie. A mers aproape toată școala. La început mi s-a părut distractiv pentru că ne jucam foarte mult. Era o sală foarte mare cu tatami, aveam spaliere, aveam frânghii, aveam mingi. Așa am rămas o perioadă lungă de timp, jucându-mă și învățând judo în același timp.

N-am sesizat că fac performanță. Am ieșit campioană națională la categoria mea de vârstă după ce făcusem judo vreo 3 sau 4 ani. După acel campionat, a venit un antrenor de la centrul național din Cluj și m-a întrebat dacă vreau să merg să mă antrenez pentru performanță într-un cadru organizat.

Nu știu ce discuții au avut părinții mei atunci. Cred că a fost dificil să mă lase să plec la vârsta de 14 ani. Nici eu nu realizam ce înseamnă. Eu eram bucuroasă doar că mi s-a oferit ocazia să merg să fac sport într-un mod mult mai serios.

Așa am plecat la 14 ani în Cluj. Primul an a fost destul de dificil. Plecasem de la mama care îmi făcea absolut tot, iar când am ajuns acolo a trebuit să învăț să fac curat în cameră, în dulap, să spăl hainele și să am grijă de mine singură. Cred că asta a fost cea mai mare provocare. Plus că eram printre străini și că antrena-

mentele erau mult mai dificile. Dar ușor, ușor, cu ajutorul oamenilor și al familiei am reușit să mă adaptez și să stau acolo 20 și ceva de ani.

Atunci când am plecat nu erau telefoane mobile. Țin minte că aproape în fiecare seară, aveam o oră stabilită după antrenamente, mergeam la un telefon public și așteptam să sune. Așa discutam. Nu știau nici părinții mei ce implică sportul de înaltă performanță, dar probabil că discutând cu antrenorii, iar antrenorii zicându-le „are potențial", „are calități", au pus în balanță – „Merită să o susținem să facă sport sau o luăm acasă pentru că îi este ei greu și pentru că ne este nouă greu?" Atunci au făcut sacrificiul de a mă lăsa pe mâna unor străini.

Acum de când încep și eu să înțeleg fenomenul de a fi părinte, cred că au avut o decizie greu de luat. Să îți lași copilul să plece la vârsta de 14 ani, la 500 de km distanță. Să nu poți să mergi să îl vezi când vrei tu. Să nu poți să-l chemi acasă la final de săptămână și să vorbești cu el o dată pe zi la un telefon public, cred că a fost greu pentru ei. Eu am fost un pic egoistă pentru că nu mă gândeam decât la performanță. După mulți ani mi-a zis maică-mea că în ziua în care am plecat nu se putea opri din plâns. Toți am făcut sacrificii pentru performanța mea.

În ziua de azi cred că e mai ușor să ții legătura cu copilul, dar cred că e mai dificil să-l convingi să înțeleagă cu adevărat că merită să faci anumite sacrificii. În generația mea au fost și fete care, o dată la ceva timp, îi sunau pe părinți și le spuneau să vină să le ia acasă. Veneau părinții până acolo, discutau cu ele, le încurajau, le îmbărbătau și până la urmă rămâneau.

Era greu. Erai între niște fete care voiau toate același lucru - să facă performanță. Eram vreo 30-40 de fetițe într-un cămin. Stăteam câte 3-4 în cameră și în mod inevitabil mai apăreau răutăți între noi. Cred că și ăsta era unul dintre motivele pentru care voiai acasă. Acasă n-aveai parte de conflicte, nu trebuia să lupți pentru un loc la competiție, nu trebuia să faci curat. Plus că erau și antrenorii care trăgeau de tine și mai urlau uneori. Acasă mama și tata nu țipau la mine. Dacă stai să te gândești, într-un fel, era o luptă de supraviețuire. Fiecare s-a îmbărbătat cum a știut și cum a putut și a înțeles de ce e acolo și ce are de făcut de fapt. Mergeam așa cu totul. Și cu școala. Și cu sport. Și cu dorul de casă.

La școală aveam o săptămână în care mergeam lunea, miercurea și vinerea, iar cealaltă săptămână mergeam marțea și joia. Mai mergeam și când aveam de dat testări, sau examene. Se întâmpla să fim și plecate la competiții, dar recupe-

ram ulterior. Profesorii erau mai înțelegători. Acum, din ce aud de la sportivele mele, nu prea mai acceptă lipsitul la școală decât dacă sunt la un liceu cu profil sportiv.

Am reușit să rămân în sportul de înaltă performanță timp de 20 și ceva de ani. Nu e ușor. Toată lumea vede partea frumoasă. Că te plimbi, că iei medalii și că ești pe podium, dar sunt foarte multe lucruri care nu se văd și care sunt piedici în a face performanță. Nu doar în România. Peste tot, oamenii au două mâini, două picioare și întâlnesc aceleași provocări. Indiferent că te naști în Germania, Italia, sau în altă parte. Ok... Poate că oportunitățile sunt un pic mai bune decât în România, dar ca să faci sport de performanță, în primul rând trebuie să ai mentalitate, dorință și niște oameni care să te ghideze în momentele de rătăcire. Cred că momentul cel mai de impact a fost atunci când în 2011 am reușit să iau medalia de bronz la campionatele mondiale. În 2012 am luat aur la campionatele Europene și implicit am reușit să mă calific la jocurile olimpice. A fost o performanță la care eu încă nu mă gândisem. A venit ca o reușită a anilor în care m-am antrenat serios, pentru că într-adevăr am și considerat că merită să continui să fac sport și că pot veni momente superbe atunci când te aștepți mai puțin.

Sportul m-a învățat că oricât de greu ar fi, trebuie să continui. Nimic nu e ușor în viață. Chiar dacă atunci consideri că ți-e greu, o să vină și partea ușoară. Câteodată suntem și încurajați să încercăm foarte multe lucruri, ceea ce e bine, dar cred că e bine și să insistăm. Probabil că ți se va părea neplăcut la un moment dat, dar mai du-te o zi. Poate mâine nu o să fie la fel. Poate că e o zi, o lună, o perioadă în care nu-ți place nici măcar să te plimbi. Eu cred că ar trebui să încerci un pic și dincolo de primul obstacol. Ok, dacă în continuare ți se pare că nu e pentru tine sau că nu îți place, poți renunța, dar nu la primul impediment.

Trebuie să fii constant în pregătire, să ai o stare fizică bună, să nu ai suișuri și coborâșuri în pregătire. Cred că, în primul rând, asta ar trebui să învețe un sportiv care este la început de drum. Eu sunt de părere că făcând antrenament constant, o perioadă bună de timp, ajungi să fii și performant. Atunci când te accidentezi e posibil să stai minim două săptămâni pe bară, două săptămâni în care nu faci antrenament. Apoi, trebuie să o iei ușor și minim o lună de zile nu te poți antrena la capacitate maximă. O lună de zile care te dă ușor în spate și după care trebuie să depui efort să revii în aceeași formă. Din fericire eu n-am

avut parte de accidentări grave decât la vârsta de 28 de ani. Cred că am avut noroc că și genetica a fost ok. Poate și pentru că am crescut la țară și am „mâncat pământ" am avut o stare de sănătate bună. Au mai fost mici accidentări, a mai sărit un deget, am mai făcut o întindere, am mai făcut o ruptură ușoară de fibre musculare, dar nimic grav.

Mie mi-a plăcut mereu să am confruntări pe saltea. Îmi plăcea să fiu angajată într-o luptă și nu acceptam dominare. Cred că am fost competitivă de la bun început și că am menținut asta pe tot parcursul carierei. Sigur, se poate și antrena, poți să o și pierzi pe parcurs, dar eu am menținut-o și datorită oamenilor. Dorința de dominare fizică și psihică a celor cu care te lupți cred că e o calitate esențială atunci când faci un sport de performanță. De multe ori nu ești în cea mai bună formă fizică și trebuie să compensezi psihic și să găsești un motiv pentru care să învingi adversarul. Cred că asta te și ajută să câștigi.

Și în școală mă băteam cu băieții. Băieții erau bully cu mine, iar eu mă apăram. Nu prea le acceptam jocurile, că erau niște jocuri până la urmă. Atunci nu le consideram bullying. Erau niște tachinări care pe mine nu m-au afectat atât de tare. Probabil și pentru că ripostam și îi mai trânteam. Într-un fel cred că am și fost făcută pentru sportul de contact. Poate și pentru că am un frate care a făcut și el judo și cu care mă mai luptam prin casă.

Preconcepția despre fete că ele trebuie să fie delicate și feminine e învățată social. Și mie îmi mai zice lumea când le spun că fac judo că "Ah, trebuie să am grijă cum vorbesc că poate mă trântești". Da, pot să te trântesc, dar dacă fac sport de contact poate mă gândesc de două ori dacă să te trântesc sau nu. Sportul de contact te învață disciplină și autocontrol, lucruri care sunt importante și pentru fete. Și le învață și să se apere.

Mie nu mi s-a întâmplat să fiu nevoită să mă apăr. Probabil că are legătură și cu postura. Dacă vezi pe cineva care stă drept și are un pic de atitudine, te gândești bine dacă vrei să te iei de el.

Mi s-a întâmplat în schimb să fiu nevoită să intervin. De exemplu, eram în tramvai și am văzut un băiat care voia să fure portofelul unei fete. I-am zis atunci să stea cuminte că am văzut ce vrea să facă. Inițial a vrut să mă intimideze cu „cine ești tu", „fac ce vreau" și i-am zis "Nu. Nu faci ce vrei cât timp sunt eu aici". Până la urmă a venit spre mine și i-am băgat un pumn în gât. Chiar dacă noi nu

suntem cu lovituri, avem anumite puncte pe care le sesizăm și știm să le folosim. Apoi a început să urle, că l-am lovit, că l-am bătut. “Coboară mă din tramvai că tu ai vrut să îi iei portofelul fetei.” Fata mi-a mulțumit frumos. Nu prea sunt oameni care să reacționeze și să oprească astfel de situații. Fiecare tace mâlc și nu face nimeni nimic, chiar dacă vede. Mi s-a părut normal să intervin.

Acum a început să se mai egaleze raportul între fete și băieți la antrenamente. Eu nu am simțit niciodată că a fi fată în sportul ăsta înseamnă să fii mai puțin valorizată. Din contră, în sport rezultatele vorbesc. Eu am fost mult mai performantă decât fratele meu care și el făcea judo și nu era dus la mai multe competiții decât eram eu pentru că eram fată. Eram duși în mod egal.

De la părinți până la profesori, toți m-au încurajat. La 18 ani am vrut să mă las de sportul de înaltă performanță. Era vârsta în care voiam să plec la mare sau să mă duc la munte cu prietenii. Antrenorii nu mi-au zis „bine, lasă-te”, deși nu eram foarte performantă în momentul respectiv. Ba dimpotrivă, mi-au sunat părinții, au venit să vorbească cu mine, mi-au explicat că e o perioadă. N-am simțit chestia asta de „du-te acasă la cratiță”. Din contră, mi s-a zis hai pe saltea să-i bați pe unii.

Mai mult, cred că am fost apreciată pentru faptul că mă antrenez, că am un corp tonifiat și o postură bună. Din punctul meu de vedere, sportul se armonizează cu feminitatea. Când aveam zile libere și noi eram machiate, purtam tocuri și rochițe. O sportivă când intră într-o încăpere, mai ales dacă e pe tocuri și îmbrăcată în rochie, o să vezi că lumea întoarce privirile. Și la noi în sală vin fete care la început n-au încredere în ele. După o lună, două, trei încep să se schimbe. Le vezi că merg altfel, vorbesc altfel, privesc altfel.

Mă mai întreabă femeile cum ar putea să învețe să se apere. Sunt dornice, dar nu au curajul să facă primul pas. Le zic „hai într-o zi, sună-mă sau dă-mi un mesaj”, doar că mesajul ăla nu mai apare. Nu știu ce anume le împiedică. Probabil că e senzația de ridicol, au impresia că vor părea într-un fel sau că sunt nepricepute, dar le zic că e ok să fii nepriceput. Mai e și echipamentul și poate se gândesc „Oare cum o să arăt? O să fiu în pijama?”. Pijamaua aia e costumul oficial al judo-ului. Nu mergem pe stradă așa. În sala de judo ești îmbrăcat corespunzător. La sală nu vii pe tocuri. Vor să învețe totul foarte repede sau vor ca într-o lună de zile să aibă nu știu ce tonus ceea ce este imposibil. Și sportivelor mele le explic că

durează cam un an să înveți un procedeu. Răbdarea nu face parte din calitățile majorității oamenilor.

Eu cred că trebuie să încurajăm mai mult fetele când sunt mici. Un rol important îl joacă familia. Pentru mine așa a fost. Trebuie să te încurajeze și să te susțină să faci sport. Nu să zică „Hai mamă lasă. Tu hai la școală". O fetiță de-ale mele mi-a zis că nu mai vrea să vină la judo pentru că vrea să se focuseze pe școală, iar părinții sunt de acord. Dar fetița aia are calități și mi se pare că ar trebui mai mult încurajată să nu renunțe. Familia este un factor esențial în a începe și a continua un sport. Problema e că sportul de contact este asociat automat cu agresivitatea, iar atunci familia nu este la fel de insistentă la fete cum este la băieți.

Am avut și eu două tentative de a renunța. Prima a fost la 18 ani când voiam să mă distrez, iar a doua a fost pentru că nu consideram că eram suficient de bună. A fost o perioadă când colegele mele aveau medalii la turnee, iar eu abia reușeam un loc 7. Și atunci ce să caut eu acolo? Nu știam ce știu acum, că trebuie să fii constant. Pentru mine era ori ești bun, ori nu. Dar am avut noroc cu oamenii din jurul meu, care mi-au spus că trebuie să am încredere, că am niște calități. Câteodată vezi imaginea din oglindă distorsionat.

Dacă aș da timpul înapoi, probabil că m-aș bucura un pic mai mult și de competițiile care se lăsau cu bronz sau cu argint, că și alea tot medalii sunt. Sau pur și simplu de faptul că am reușit să particip. De multe ori am fost mult prea supărată.

Acum, cea mai mare grijă este copilul, să fie sănătoasă, să nu i se întâmple nimic și ce valori pot să îi insuflu eu. Mi-ar plăcea să fie fericită, să aibă o viață plină de aventuri și înconjurată de mișcare. Făcând sport ai parte de un anturaj frumos, anturaj cu valori bune care te îndeamnă la tot felul de lucruri prin care să te autodepășești.

Le-am spus și fetelor mele. Nu vă setați limite pentru că n-aveți idee până unde puteți ajunge până nu încercați. În fiecare zi trebuie să încerci, mai mult, mai mult și mai mult. Limitele sunt pentru oameni care n-au curajul sau nu îndrăznesc să viseze și să-și pună întrebarea "Oare până unde pot ajunge?". Lasă-l pe vecinul sau pe colegul. Eu cât de mult mă pot împinge să devin excepțional? Excepțional pentru mine. Nu contează ce cred ceilalți.

Ulterior le ceri și lor părerea. Ai nevoie de oameni care să te încurajeze și să

te critice constructiv. Din cauza tehnologiei pierdem interacțiunea cu oamenii. E o chestiune esențială. Suntem o specie socială și avem nevoie să interacționăm unii cu ceilalți. Și pe noi ne acaparează tehnologia. Și eu mă surprind câteodată că stau pe telefon și îmi dau seama că a trecut jumătate de oră. Când?! Și știu că e greu să ceri de la copii să folosească mai puțin tehnologia pentru că ei așa s-au născut. Trăim într-o societate în care e peste tot, dar cred că îndreptându-i spre sport și alte activități poți evita această acaparare de către tehnologie

E important să setezi niște limite. Acum stăm pe telefon o oră și după mergem să facem înot sau cățărat. Facem un program. E nevoie de echilibru. Mi-ar plăcea să pot să formez o mentalitate cu care să aleagă oricând o ieșire cu prietenii în natură în loc să stea pe telefon la terasă.

Încerc să predau judo, să-i învăț pe oameni cum să-și depășească limitele, să reacționeze sau să se protejeze. Când am devenit antrenor n-am știut ce să fac. Ca sportivă trebuia să am grijă doar de mine. Acum trebuie să am grijă de un grup de fete adolescente. E provocator. Sunt foarte multe lucruri pe care trebuie să le fac în plus, dar nu mă deranjează. Mi se pare că evoluez și mi se pare că trebuie mă adaptez foarte repede. Cred că sportivii au abilitatea de a se adapta repede la situații noi.

Țin minte și acum prima oară când am intrat în sală și m-am pus în fața lor ca să dau salutul. Nu eram obișnuită să mă salute cineva pe mine, ci eu să-l salut pe Sensei. Cred că cel mai greu a fost să conștientizez că nu mai sunt una dintre ele și trebuie să fiu o autoritate, o mână de fier. Să conștientizez că trebuie să le duc pe un drum care să le facă să-și dorească performanța. E un pic mai greu să le motivezi atunci când pierd. Ce le spui? „Ai fost bună, dar...”? Cum să te creadă? Încă avem în minte implementat faptul că a fi bun înseamnă să iei medalii și încerc să le explic acum că, de fapt, a fi bun înseamnă să ai progres.

Trecerea de la sportiv la antrenor cred că încă se face. E un proces. E cu totul și cu totul altfel. De-abia acum încep să realizez cât de importanți erau antrenorii în viața mea și ce lupte au dus și ei cu mine. Țin minte că atunci când nu mai puteam le auzeam vocea cel mai puternic. Era ca un impuls. Îmi dădea putere. Rămâne imprimată vocea și imaginea antrenorului toată viața. Și acum, când antrenez, mă gândesc cum ar fi procedat antrenorul meu în anumite momente și ce ar fi făcut. Cum ar fi vorbit? Ar fi ridicat tonul sau ar fi fost calm? Și dacă n-aș

fi performat, tot ar fi rămas amprenta antrenorului pentru că, vrând nevrând, situațiile din sală sunt și situațiile din viața reală.

M.

M. are acum 21 de ani. A fost adoptată la o vârstă fragedă și crescând, a afișat multe semne de hiperactivitate. Cu timpul, s-a confirmat că suferă de o întârziere cognitivă și a fost diagnosticată cu autism.

Am întâlnit-o pe M. la școală, unde, timp de patru ani, a participat la antrenamentele de arte marțiale pe care Il Cassetto dei Sogni le oferea elevilor cu dizabilități. Programul de arte marțiale urmărea să-i învețe pe participanți să-și cunoască corpul și să-și controleze forța. M. era mereu prezentă și nu putea sta locului. Se mișca mereu. În rarele momente în care lipsea de la antrenament, absența ei era imediat observată din cauza liniștii aproape inconfortabile.

M. punea întrebări în continuu. Voia să înțeleagă totul, iar când părea că a înțeles răspunsurile pe care le primise, de multe ori începea să pună din nou aceleași întrebări. Era obositoare și încăpățânată, dar și extrem de dulce, afectuoasă și grijulie. Am văzut-o pe M. crescând. Am văzut-o certându-se cu colegii și cu profesorii ei și am văzut-o devenind o alergătoare.

Incapacitatea lui M. de a sta nemișcată a creat dificultăți în timpul orelor de curs, atât pentru profesori, cât și pentru colegii săi. Se mișca ÎNCONTINUU. Nu toți profesorii îi înțelegeau nevoile și pentru mulți era ca un ghimpe în coaste în timpul lecțiilor. Pentru a o ajuta să-și consume energia, profesorul de educație fizică a decis să o înscrie într-o competiție interșcolară de cros.

M. a început să alerge și a început să câștige! Avea dificultăți la orice, dar nu și la alergare. Când a început să alerge, ca prin farmec, a devenit atentă, concentrată și hotărâtă și a dat totul. În perioada în care a fost elevă, școala ei a câștigat zeci de medalii la cros și toată lumea de la școală o cunoștea și o respecta. Era cu adevărat fericită.

În ultimul an de liceu, era îngrijorată de faptul că urma să părăsească școala

și vorbea adesea despre asta în timpul antrenamentelor de arte marțiale. Cum va arăta noua ei viață? În acel moment, totul era despre M., alergătoarea care câștiga curse pentru școală. Dar ce va urma după?

M. era conștientă de starea ei. S-a gândit mult și bine la viitor, la a-și găsi un iubit și la viața ei.

În timpul unuia dintre ultimele antrenamente, a cerut numerele de telefon ale instructorilor de la Il Cassetto dei Sogni „pentru a ține legătura". Una dintre cele mai mari temeri ale sale era aceea de a rămâne singură, fără prieteni, fără ca cineva să își amintească de ea.

De obicei, la școală, profesorii și ceilalți experții nu au voie să-și dea datele de contact elevilor care participă la activități, dar cu toții eram atașați de ea și, uneori, mai închizi ochii la reguli.

Acum, doi ani mai târziu, de câteva ori pe lună primim fotografii și mesaje de la M.. Ne povestește despre ea, despre noul ei job part-time dintr-o băcănie, despre noua ei uniformă, despre gândurile ei curente, despre iubitul ei care, la fel ca ea, merge în fiecare zi la terenul de atletism și cu care aleargă. Pentru că atunci când aleargă, M. este fericită.

Mario Rivoiro a.k.a Blind Reverendo

În mai 2023, Il Cassetto dei Sogni a organizat o experiență de surfing adaptat pentru un grup de tineri cu diferite tipuri de dizabilități (deficiențe de vedere, dificultăți motorii, întârzieri cognitive ușoare și diabet) în Cantabria, Spania.

Niciunul dintre tineri nu mai încecase surfing înainte. Unii practicau escaladă, alții arte marțiale, altora le plăcea să meargă pe jos, dar niciunul dintre ei nu se gândise vreodată să urce pe o placă de surfing într-o mare agitată.

Grupul era deschis noilor experiențe dar, ca să fiu sincer total sincer, era și puțin speriat. Cinci tineri cu dizabilități, cinci însoțitori (pregătiți pentru orice!) și trei tineri adulți tipici - toți hotărâți să profite la maximum de această experiență nouă și inedită.

Când am ajuns în Cantabria, am cunoscut grupul din Spania: opt tineri, dintre care cinci cu dizabilități și trei fără, plus cinci însoțitori, dintre care unul era italian și care, orb fiind, a adus cu el un câine ghid superb.

Mario Rivoiro, cu numele de scenă „Blind Reverendo", s-a născut în 1981 și și-a pierdut vederea la vârsta de opt ani în urma unui glaucom congenital. Deși este italian, el locuiește de ani buni în Barcelona. A avut o pregătire muzicală continuă. A învățat percuție latină și africană, să cânte cu vocea la chitară și la pian.

Mario este un exemplu viu a cum poți depăși obstacole prin muzică. Folosește ritmuri și melodii diferite, fuzionează stiluri muzicale precum reggae, raggamuffin și dub. Transmite viziunea sa despre o lume plină de provocări și despre cum le poți face față. Reunește noțiuni precum responsabilitatea, conștiința socială, fericirea și dorința de a se bucura de viață. Îmbinarea ritmică a muzicii sale este însoțită de versuri despre pasiunile, emoțiile și iluziile ființei umane și transmite

un puternic sentiment de justiție socială și împuternicire.

Mario a fost în turnee în Europa cu muzica sa, concertând la nenumărate festivaluri și localuri. El a publicat patru albume: Letti di Note (2008); Voces (Blind Luck Label, 2012) cu artiști internaționali de talia lui Macaco și Bunna de la Africa Unite, un EP intitulat Dippin'In (2015) și un album intitulat Searching The Waves (2019), pe urmele unui single cu același nume. De asemenea, Mario a participat la turnee și in afara Europei și a explorat muzical multe țări, inclusiv Senegal, Mali, Burkina Faso, Argentina, Uruguay și Brazilia, afundându-se în diferite stiluri muzicale care i-au influențat în mod unic compozițiile.

În studioul său de înregistrări „Grammophonia" din Barcelona, produce muzică pentru numeroși artiști. A apărut în diverse documentare. Organizează evenimente și și-a asumat un rol activ într-o serie de proiecte sociale și muzicale, cum ar fi „Look Inside by Bus" - un turneu printre migranți menit să se concentreze asupra laturilor umane și sociale ale artei.

Mario a fost întotdeauna pasionat de sport. A început cu înotul, unde, la nivel competițional a câștigat campionatul italian din 2001 cu FIN (Federația Italiană de Înot), luând o medalie de aur la bras și una de bronz la crawl. Pe lângă înot, Mario a făcut întotdeauna multă gimnastică. A fost susținut de antrenori foarte capabili care l-au încurajat să se implice în sport încă din copilărie, fără să se oprească niciodată. În ciuda dizbilității sale, lui Mario îi curgea sportul prin vene și îi plăcea să concureze.

La 22 martie 2002, în urma unui accident de mașină care i-a provocat o fractură multiplă în partea superioară a brațului și a dus la implantarea unei proteze, Mario a trebuit să renunțe la înotul de performanță. Medicii i-au spus atunci că nu va mai putea nici măcar să cânte.

După reacția inițială de confuzie, furie și deznădejde, Mario, care a înfruntat întotdeauna provocările cu determinare, a decis că nu e dispus sa accepte atât de ușor. Muzica și sportul erau viața lui și ar fi fost nevoie de mai mult decât un accident stupid pentru a-l ține departe de ele.

În ciuda tuturor sfaturilor și opiniilor medicale, Mario și-a adunat curajul și determinarea și a început să facă fizioterapie și escaladă. Încercase în trecut să facă alpinism, dar întotdeauna în aer liber. Obișnuia să se cațere de două sau trei ori pe săptămână, abordând trasee deosebit de dificile. Nu încercase niciodată

cățăratul într-o sală de sport. Credea că escalada sportivă ar fi fost plictisitoare. La început, a fost o provocare, dar și o surpriză plăcută pentru el.

Pas cu pas, Mario a început să se recupereze. A descoperit că se putea mișca din nou cu destulă agilitate, în ciuda durerii cronice care nu a dispărut niciodată. A început, de asemenea, să cânte din nou, alternând momente de exaltare și momente depresive. Orbita în jurul unei depresii latente datorate, în parte dizabilității sale și în parte durerii fizice constante.

În 2016, Mario a descoperit surfingul, iar viața lui s-a schimbat. A descoperit că nu se mai putea sătura de zbuciumul pe care i-l producea mersul pe valuri. Nu este ușor să rămâi în picioare pe placa de surfing atunci când nu poți vedea ce se întâmplă în jur, dar acea descărcare de adrenalină era ceea ce avea nevoie pentru a face schimbări. Pentru a face surfing mai bine, trebuia să trăiască mai bine. A trebuit să-și schimbe dieta, să facă exerciții de cardio, să se antreneze cu benzi elastice în fiecare zi și să facă alte tipuri de antrenamente. Pentru a putea face surfing, Mario a trebuit să lupte cu durerea fizică și să-și hrănească constant sufletul.

Împreună cu medicul de familie și cu un specialist în osteopatie și fizioterapie, a lucrat la postura sa pentru a minimiza durerea și pentru a obține forța, viteza și agilitatea de care avea nevoie pentru a face față valurilor. Această combinație i-a adus bună dispoziție și o ameliorare semnificativă a durerii cronice.

Astăzi, Mario a fost selectat în echipa națională italiană de parasurfing și are la activ participări la șase competiții (federative și non-federative), la care a terminat pe locurile 4 și 6. Acum este instructor de surfing adaptat. Când ne-am întâlnit în Spania, în mai 2023, prezența sa a fost fundamentală pentru tineri, iar metodele sale de predare au făcut diferența. Este încă implicat în proiectele muzicale cu Grammophonia, dar este extrem de conștient de cât de mult l-a ajutat sportul să facă față dificultăților. Printre obiectivele sale se numără acum promovarea unei culturi sportive în rândul celorlalți, iar recenta descoperire a proiectelor Erasmus+ și a tuturor posibilităților pe care acestea le oferă i-a deschis noi orizonturi.

Maria Laura

Maria Laura Muratori este acum o tânără veselă de 32 de ani. Pe 25 septembrie 2012, când avea doar 20 de ani, a fost victima unui accident rutier. Accidentul, în care a fost nevinovată, s-a produs în timp ce se deplasa către Ravenna pentru a ridica niște documente de la secretariatul Universității din Bologna unde era studentă.

Într-o dimineață în care traficul era deosebit de aglomerat pentru că în zonă se desfășura o expoziție importantă, Maria Laura conducea pe banda din dreapta de pe autostradă. Dintr-o dată, motorul mașinii a început să se blocheze până s-a oprit. A reușit să tragă pe dreapta și să staționeze pe banda de urgență. În timp ce își căuta telefonul pentru a suna la asistență, un camion s-a izbit de mașina ei, împingând-o sute de metri.

În urma accidentului, Maria Laura a intrat în comă. Părinții, fratele mai mic și prietenii i-au rămas lângă pat, sperând la un miracol. S-a trezit după 21 de zile, fără să-și amintească nimic din ce s-a întamplat. Nu mai era aceeași fată lipsită de griji ca înainte. În afară de numeroasele fracturi, întreaga parte dreaptă a corpului, de la ochi până la vârful degetelor de la picioare, nu mai reacționa la niciun stimul. A fost nevoie de ani de fizioterapie, logopedie, psihoterapie și de o determinare imensă pentru ca Maria Laura să se poată ridica din pat și să se pună din nou pe picioare.

Nu și-a mai revenit niciodată complet. Accidentul i-a lăsat impedimente de vorbire, probleme de echilibru, dificultăți de mișcare și coordonare și dificultăți de memorie pe termen scurt. Acum pune alarme și noițe pe telefon și își lasă bilețele peste tot pe post de mementouri.

Fără sprijinul familiei și al prietenilor, nu ar fi reușit niciodată să supraviețuiască. Nici măcar astăzi nu poate înțelege ce i s-a întâmplat. De ce nu a văzut-o

șoferul camionului si de ce se afla pe banda de urgență?

Dansul, care era cândva o bucurie pentru Maria Laura, a devenit brusc inaccesibil din cauza traumatismelor suferite. În loc să își piardă inima și dorința, ea și-a canalizat furia în a atinge noi obiective.

A fost îndrumată spre alpinismul paralimpic de către Casa dei Risvegli Luca De Nigris, centrul la care mergea pentru recuperare. Cu sediul în Bologna, Centrul pentru căi de diagnostic și îngrijire terapeutică („Coma to Community") ajută persoanele care suferă de leziuni cerebrale grave (sABI) și este specializat în reabilitarea după afecțiuni care implică o reacție scăzută prelungită (stare vegetativă și stare de minimă conștiință) și pentru dizabilități grave pentru care recuperarea este lentă.

Cățăratul nu a fost dragoste la prima vedere. Era epuizant și solicitant, departe de mișcările controlate din fizioterapia ei. Cu toate acestea, pentru Maria Laura, cățăratul a devenit o metaforă puternică pentru viață - este obositor, este dificil și plin de paradoxuri. Cheia, a învățat ea, este munca constantă de a se ridica de fiecare dată după ce cade, de a analiza care este cel mai bun parcurs și de a se mișca cu scop și intenție. Este despre stabilirea unor obiective ambițioase, dar realizabile.

Maria Laura a participat la numeroase competiții de escaladă, iar recent a câștigat prima etapă a Cupei Italiene de Paraclimbing de la Bergamo. Sportul a devenit un instrument important, care a propulsat-o și i-a alimentat reziliența. A învățat-o valoarea muncii în echipă, a sprijinului reciproc și să împărtășească atât momentele de triumf cât și eșecurile ocazionale.

Deși era pe deplin conștientă de dificultățile pe care le va întâmpina, nu a ezitat niciodată în fața oportunităților oferite de antrenoarea sa de paraclimbing, Maria Letizia Grasso. A profitat din plin de toate șansele ce i s-au oferit, inclusiv de invitația de a participa cu noi la o săptămână de arte marțiale în Cesenatico în 2021 și la o săptămână de surf adaptat în 2023, alături de un grup de tineri, fiecare confruntându-se cu propriile provocări.

Când am întâlnit-o, în 2021, începuse de curând să meargă cu fidelul ei „Gastone" - un baston trepied din lemn, care, la început, o însoțea peste tot. În timpul săptămânii pe care am petrecut-o împreună în Cesenatico, ne-a făcut adesea să râdem cu înjurăturile ei amuzante care îi scăpau ori de câte ori cădea. Și se

întâmpla destul de des. Nu voia niciodată să fie ajutată să se ridice. Era hotărâtă să se descurce singură, motto-ul ei fiind „Mă clatin, dar nu mă dau bătută!”.

Maria Laura încă este studentă la universitate și intenționează să absolve. Între timp, a continut să călătorească cu prietenii și să se cațere ca atlet paralimpic. Și-a luat vața înapoi în propriile mâini și ne oferă tuturor un exemplu despre cât de multe poți realiza cu suficientă determinare.

S.

S. s-a născut în 2007 din părinți imigranți care trăiesc în zona rurală a Văii Po din regiunea italiană Emilia Romagna. Situația sa actuală este complicată. Este în perioada de probațiune și trăiește într-un proiect rezidențial, sub supravegherea asistenților sociali de la tribunalul pentru minori. Probațiunea este o sentință comună pentru tinerii infractori.

Prin probațiune, procedurile sunt suspendate, iar minorul este încredințat serviciilor de justiție care colaborează cu autoritățile locale pentru a monitoriza, sprijini și supraveghea tinerii infractori. Minorii sunt implicați în diferite activități în timpul perioadei de probațiune, inclusiv în cursuri de sport. Activitățile sunt menite să îi reintegreze în medii sănătoase în care pot lucra la respectarea regulilor și la a acționa cu onestitate pentru a-și respecta angajamentele.

Lui S. îi plăcea boxul și „era bun la lupte”. Este agil din punct de vedere fizic și se vede că are grijă de corpul său. Sportul cel mai apropiat de box, care era disponibil, era Capoeira. Chiar dacă nu era atras în mod deosebit de capoeira, a decis să încerce.

Inițial, a simțit că acest sport era sub nivelul lui și a fost sfidător în cea mai mare parte a timpului. După două lecții de capoeira, S. a decis să renunțe la antrenamente. Era prea dificil. E nevoie de timp până când începi să vezi rezultatele și să te miști ca ceilalți. Se simțea neîndemânatic. Îl făcea irascibil și iritabil. Nu era obișnuit să termine ultimul sau să fie cel mai slab. În plus, îi era greu să ajungă la sala de antrenamente. Era nevoit să aștepte o veșnicie în stațiile de autobuz.

A cerut să schimbe activitatea și să încerce cealaltă opțiune disponibilă - escalada. Aici s-a simțit mult mai în largul lui. Sala de antrenament era aproape de gară așa că i-a fost ușor să ajungă. În timpul lecției de probă, i s-a cerut să se

cațere în vârful unui perete de 10 m, fără reguli sau restricții de a folosi prizele. Odată echipat, a urcat și a coborât de câteva ori pe perete cu un aer încrezător.

Antrenoarea l-a lăudat că e agil și l-a întrebat dacă a mai practicat cățărare. S. a zâmbit, s-a uitat la ea și a răspuns: „Nu chiar genul ăsta... Mă cațăram pe țevile de scurgere când spărgeam case.".

La sfârșitul antrenamentului, înainte de a pleca, nu era sigur dacă vrea să se revină. Activitatea nu era suficient de dificilă. Nu putea să vadă cum i-ar putea fi utilă sau cum ar putea să învețe ceva din ea. „Dacă te întorci, vei vedea", i-a răspuns antrenoarea.

Săptămâna următoare, S. s-a întors, iar antrenamentele propriu-zise au început. A aflat că nu este suficient doar să ajungi în vârf. Există trasee pe care trebuie să le urmezi, unele fiind aproape imposibile. Trebuie să ajungi acolo cu stil, tehnică și viteză. Pentru a nu se simți inferior, a urmat întocmai instrucțiunile. La început se cățăra doar pe un singur tip de priză, apoi doar pe prizele de o anumită culoare, iar apoi, a început să foloseascp prize dificile pentru a crește provocarea.

S. s-a apropiat de unii dintre colegii săi și a devenit foarte bun la tehnica de filare (un set de mișcări, acțiuni și tehnici pentru asigura pe cineva în timp ce se catără și a-l împiedica să cadă). Era atent și meticulos, iar grupul a început să-i aprecieze tehnica. Când el îi fila, se simțeau în siguranță.

Entuziasmul a crescut, iar atitudinea lui s-a schimbat. A început să ajungă la timp la antrenamente. A încetat să mai înjure. A început să zâmbească, să mulțumească și să salute oamenii, iar în rarele momente în care nu putea să ajungă la antrenament, îi anunța pe instructori din timp. În câteva luni, S. și-a schimbat complet modul în care interacționa cu ceilalți.

Asistentul social desemnat, a cărui sarcină era să îl supravegheze și să îl monitorizeze, a observat schimbarea și a cerut să asiste la câteva lecții ca să vadă cum se comporta în acel mediu. L-am rugat pe S. să-i predea ce învațase asistentului social. Surprins de cerere, s-a pus pe treabă zâmbind. A încercat să explice corect regulile și motivele pentru care anumite lucruri trebuie făcute într-un fel și nu într-altul. I-a subliniat asistentului social că oricine poate ajunge în vârf, dar să ajungi acolo în mod corect este o cu totul altă poveste. A fost de mare ajutor.

În timp ce învăța să se cațere, S. ne-a povestit despre nevoia lui de a fi recunoscut, de a se simți la egalitate și acceptat de grupul său de colegi și de oamenii cu care ieșea. Puțin stânjenit, S. a vorbit despre uimirea mamei sale când a văzut poliția la ușa lor, pentru a-l aresta împreună cu grupul său de prieteni. Părinții lui nu observaseră nimic. Habar nu aveau în ce se băgase, iar amintirea privirii șocate și neîncrezătoare a mamei sale îl doare și acum.

A vorbit despre faptul că părinții lui nu erau aproape niciodată acasă. Au muncit din greu pentru a le oferi lui și fraților săi oportunitățile pe care ei nu le-au avut niciodată când au crescut în țara de origine. A vorbit despre faptul că nu era nimic de făcut în orașul în care a copilărit. Nu exista nici măcar un teren de fotbal sau de baschet. „Eram plictisiți și aveam nevoie de ceva intens. Eram gameri și nu făceam diferența între ecran și realitate. Am început să ne comportăm la fel ca în jocuri și așa au început problemele. Dacă aș fi avut șansa de a mă apuca de un sport, poate că nu aș fi ajuns așa."

S. a devenit un cățărător foarte bun. Am discutat cu asistenții sociali despre posibilitatea de a participa la unele competiții.

Feedback-ul pozitiv primit de la antrenori și de la serviciile sociale a fost apreciat de magistratul care îl supraveghează, care acum îi reanalizează dosarul. S. nu a ales să facă sport. Nu i-a venit natural. Acum, în schimb, este una dintre priorități. L-a conectat cu o lume diferită, formată din oameni cu valori diferite. O lume care îi oferă posibilitatea de a-și dezvolta abilitățile latente pe care le folosea în scopuri greșite. Sportul i-a oferit șansa de a face alte alegeri. I-a arătat posibilități pe care înainte nu le putea vedea. Asta face ca tot efortul și toate actele necesare pentru a se înscrie în acest circuit de reintegrare prin sport să merite.

DINCOLO DE BARIERE

Expoziția fotografică „Dincolo de Bariere” explorează tema incluziunii în și prin sport, abordând multiple aspecte ale disparităților sociale, dizabilităților și discriminării. Ea își propune să promoveze și să încurajeze participarea la sport a tuturor.

Cei doi artiști care au îmbrățișat tema expoziției au ales abordări diferite.

Dan Vladimir Gologan documentează patru povești de incluziune, completând fiecare imagine cu un paragraf descriptiv și aducând privitorul mai aproape de viețile subiecților săi. Fotografiile surprind oameni reali angajați în activitățile lor zilnice.

Luca Rivi a ales o abordare comparativă, juxtapunând două imagini în fiecare compoziție. O imagine prezintă excluderea (alb-negru), în timp ce cealaltă ilustrează incluziunea (color). Protagoniștii prezentați în fotografii sunt voluntari ai Crucii Roșii Italiene, Comitetul Castellarano (RE), sau membri ai asociației Il Cassetto dei Sogni.

Dan Vladimir Gologan


JAKO

Au trecut șapte ani de când Dumitru Șandru a suferit o leziune a măduvei spinării. „Am căzut dintr-un cireș. Știi cum e... Cele mai coapte cireșe sunt întotdeauna în vârf.” explică el cu un zâmbet amar.

Dumitru lucrează pentru Fundația Motivation, unde pregătește scaune rulante pentru utilizatorii lor și îi ajută să se adapteze la noile lor vieți. Și-a descoperit pasiunea pentru caiac adaptat și baschet. „Nu mi-e frică de expunere. Întotdeauna îi încurajez pe ceilalți: Ieșiți afară. Avem nevoie ca lumea să ne vadă," afirmă el.


Riot
KAYAK CHAMPIONS
Team

Daniela Tălmaciu, în vârstă de 54 de ani, suferă de paraplegie flască. „Nu ratează niciodată o șansă să vină la antrenament. Este foarte ambițioasă,” spun antrenorii ei.


HKO



„Când suntem în apă, suntem la fel ca toți ceilalți. Cred că mult mai mulți oameni ar încerca dacă ar avea ocazia,” a declarat ea.


UPF 50+

Kayak Champions este primul club sportiv de caiac-canoe din București care se adresează copiilor și adulților, sportivi de performanță sau sportivi amatori, inclusiv pentru persoanele vulnerabile. “Vâsleşte pentru viaţă!” este un program de terapie prin sport şi incluziune socială pentru persoanele din diverse categorii defavorizate.

În ultimii ani, România a înregistrat un aflux de imigranți străini, majoritatea provenind din Asia de Sud. Doar în 2024, guvernul român a aprobat un contingent de 100.000 de muncitori străini nou admiși pe piața muncii.


RECKLESS

Crichetul, introdus în Asia de Sud de către britanici în timpul stăpânirii coloniale, a devenit cel mai popular sport din regiune. De-a lungul a două secole, acesta a devenit profund înrădăcinat în cultura locală.





Deși crichetul se aseamănă, în multe privințe, cu oina, sportul nostru naţional, și în ciuda existenței unei federații de crichet în România, infrastructura dedicată acestui sport este aproape inexistentă.

Fotografiile au fost realizate în Parcul Natural Văcărești, unde, prezența jucătorilor de crichet a stârnit controverse. Parcul Natural Văcărești a devenit zonă protejată în 2016, în urma unui proces meticulos de cercetare, documentare, lobby și mobilizare civică. Principala preocupare cu privire la practicarea crichetului în parc este potențialul impact negativ asupra ecosistemului.





Jucătorii din fotografii estimează că există aproximativ 20 de echipe de crichet în România formate exclusiv din jucători srilankezi. În plus, mulți jucători străini sunt implicați activ în liga profesionistă de crichet din România.


WORLD

George Baltă era un tânăr jucător senior de rugby când, în timpul unui meci, s-a accidentat grav la coloană vertebrală.

Prognosticul medical inițial a fost nefavorabil pentru supraviețuirea sa, însă, după o intervenție chirurgicală, 21 de zile critice, 7 săptămâni de imobilizare la pat și 5 luni de internare, a reușit să părăsească spitalul în scaun rulant.



Cu timpul, George și-a schimbat perspectivă și a început să vadă accidentul, la început o sursă de disperare, ca fiind cel mai bun lucru care i s-a întâmplat. A ajuns să înțeleagă că lucrurile simple sunt cele care contează cel mai mult.





Din 2014, a devenit ambasador al Wings for Life World Run, o competiție de alergare organizată pentru a strânge fonduri pentru cercetarea leziunilor medulare. Spre deosebire de majoritatea competițiilor de alergare, participanții nu trebuie să parcurgă o distanță specifică sau să alerge către o linie de sosire fixă. În schimb, linia de sosire, numită „Catcher Car”, îi urmărește pe alergători fie fizic, fie virtual printr-o aplicație de telefon, până când aceștia sunt prinși.



George este acum speaker TEDx, maratonist și ultra-maratonist în scaun cu rotile. Este, de asemenea, un influencer care arată lumii provocările cu care se confruntă persoanele cu dizabilități și îi inspiră pe alții prin călătoria sa.


PEACEFUL HEART.

Anastasia Bonderenko, o tânără de 19 ani originară din Odesa, Ucraina, s-a refugiat în România la o lună după ce Rusia i-a invadat ţara.


PEACEFUL HEART

Dragostea ei pentru cai a început în copilărie. După o pauză de câțiva ani, a redescoperit bucuria călăriei. „Deși sunt conștientă cât de periculoase pot fi, sunt cu adevărat îndrăgostită de aceste animale.” a remarcat ea.

Anastasia este studentă în cadrul programului "Studii Americane" din București și lucrează ca profesoară de limbă engleză pentru copiii ucraineni.


PEACEFUL

După ce i-a spus antrenoarei de călărie că este ucraineancă, Anastasia a primit oportunitatea de a ajuta la îngrijirea cailor în weekend. În schimbul muncii depuse, ea primește o lecție gratuită de călărie în fiecare săptămână.



Deși a fost întâmpinată cu bunătate și a primit sprijin în România, inima Anastasiei rămâne în Ucraina. Ea dorește să se întoarcă acasă imediat ce va fi sigur.


PEACEFUL HEART.

Luca Rivi



Imaginea de incluziune în timpul unui meci de baschet, înfățișează un băiat într-un scaun cu rotile care se mișcă în interiorul grupului în timp ce primește mingea, exprimând participarea activă. În contrast, imaginea de excludere prezintă băiatul în scaun cu rotile imobil în centrul terenului, în timp ce colegii săi aleargă în jurul său, ilustrând izolarea și lipsa de implicare a sa în joc.





Într-un joc de șah, care a fost un context al excluderii de gen de-a lungul istoriei, imaginea de incluziune prezintă trei figuri așezate una lângă alta, făcând aceeași mutare, simbolizând genurile feminin, masculin și non-binar, exprimând egalitatea și participarea. Contrastând cu aceasta, imaginea de excludere dintr-o partidă de șah jucată de doi jucători bărbați arată figurile celorlalți jucători pe margine, estompate și cu privirea îndreptată în jos, ilustrând marginalizarea și lipsa de implicare a acestora în joc.







Religia poate fi o bază pentru discriminare, separând oamenii. În fotografia alb-negru, prezența vălului simbolizează o posibilă formă de discriminare religioasă, cu o fată exclusă din joc și o poartă care reprezintă bariere culturale și religioase. În contrast, în fotografia incluzivă, fetele colaborează și se joacă împreună, demonstrând că incluziunea poate depăși diviziunile religioase și promova unitatea și acceptarea reciprocă.





Dificultățile economice pot reprezenta o barieră socială, însă sportul poate fi o formă de incluziune. În imaginea prezentată, o fetiță își dorește să danseze alături de prietenele ei, dar din cauza dificultăților sale financiare, este nevoită să rămână într-un colț. Această imagine simbolizează provocările cu care se confruntă oamenii cu oportunități economice reduse. Cu toate acestea, în imaginea incluzivă, fetița este integrată și acceptată în grup, demonstrând că sportul poate depăși barierele economice și poate promova incluziunea socială și solidaritatea.


MONDO



Aceste imagini ilustrează cele două aspecte ale diversității: diversitatea economică și diversitatea de abilități. În prima imagine, fotografia excluziunii, este prezentată o minge umflată, simbolizând privilegiile și resursele anumitor grupuri, alături de o minge dezumflată, reprezentând obstacolele cu care se confruntă cei marginalizați.
În a doua imagine, fotografia incluziunii, este prezentată o minge dezumflată ținută de două persoane, simbolizând sprijinul reciproc și colaborarea în fața dificultăților. Aceste imagini demonstrează că prin unitate și cooperare, putem depăși obstacolele și crea o societate mai echitabilă pentru toți.



Într-un joc de pinochle, cărțile trec de la invizibile și netede la tangibile. Tema centrală este crearea de noi instrumente de incluziune. În imaginea excluziunii, o persoană nevăzătoare este izolată și nu poate participa la joc. În imaginea incluziunii, detaliul unei cărți cu colțul superior marcat în Braille devine vizibil, transformând cărțile de la invizibile la tangibile pentru cei care nu pot vedea.





În acest context, care explorează incluziunea în sport, tema principală este că sportul nu cunoaște limite de abilități. În reprezentarea excluziunii, o fată într-un scaun cu rotile dorește să urce pe leagăn, dar arată expresii de neputință și frustrare în timp ce-i privește pe ceilalți distrându-se. Cu toate acestea, în imaginea de incluziune, aceeași fată utilizează cu succes echipamente incluzive special concepute, care îi permit să se bucure de leagăn, exprimând bucurie și determinare.





Muzica, adesea un factor de unitate între tineri, uneori poate duce și la izolare. Cu toate acestea, datorită metodelor alternative de partajare și incluziune, cum ar fi atunci când o persoană surdă se alătură altora care poartă căști pentru a percepe vibrațiile unei cutii muzicale prin atingere, este posibil să depășim această izolare și să promovăm o participare completă și incluzivă.

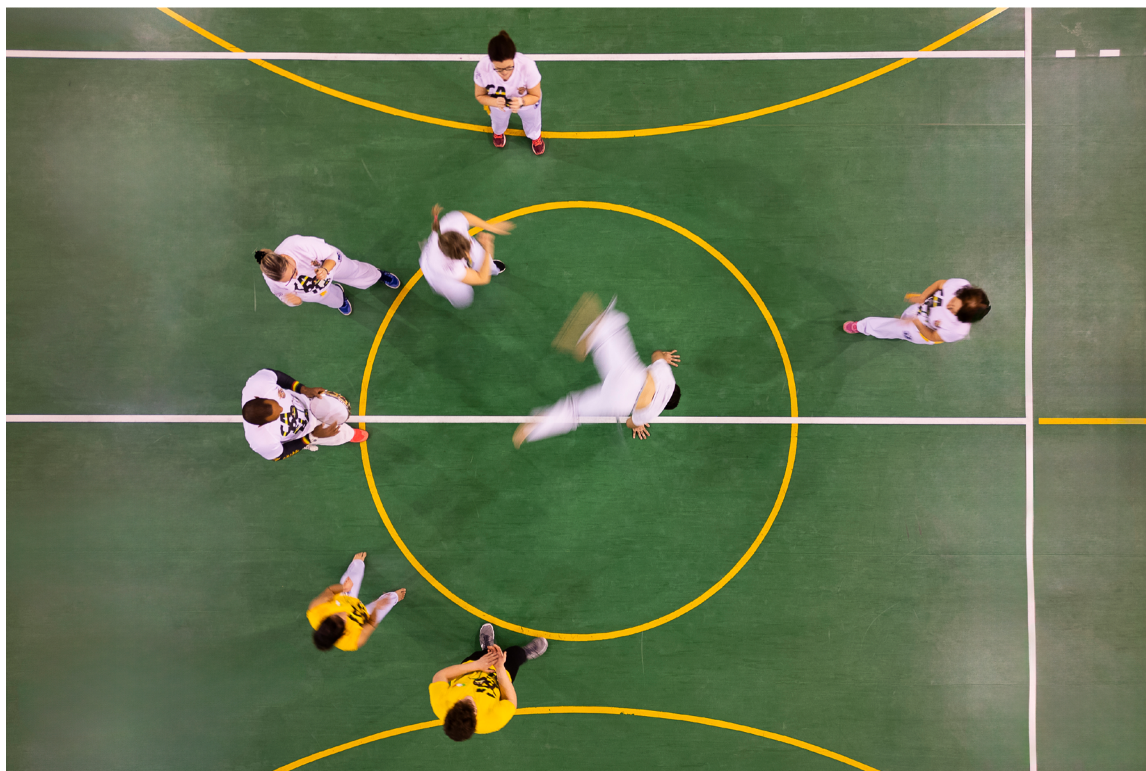




Cele două imagini ilustrează evoluția capoeirei de-a lungul timpului. În prima fotografie, mâinile înlănțuite simbolizează sclavia și opresiunea, reflectând inițiala excludere a practicanților de capoeira. În cea de-a doua imagine, mâinile care rup lanțurile reprezintă eliberarea de sub sclavie și transformarea capoeirei într-o artă a rezistenței și libertății. Acest contrast subliniază istoria rezilienței și determinării practicanților de capoeira, evidențiind, de asemenea, importanța incluziunii, deoarece capoeira a devenit un mijloc de a uni oamenii, depășind barierele istorice și promovând unitatea și egalitatea.




APRILE 2019



În imaginea care simbolizează excluziunea, observăm o persoană singură dedicată practicării capoeirei, reflectând un sentiment de izolare și separare. Pe de altă parte, în imaginea care simbolizează incluziunea, mai multe persoane dansează împreună, evidențiind unitatea și armonia pe care capoeira le poate inspira. Aceste două perspective contrastante ilustrează complexitatea dinamicelor sociale și importanța promovării incluziunii în comunitățile noastre.

Bibliografie

1 Eurostat - Persoane aflate la risc de sărăcie și excluziune socială în 2022 (14 iunie 2023)

2 Eurostat - Statistici despre integrarea migranților - risc de sărăcie și excluziune socială (23 octombrie 2023)

3 Eran Galperin - 39 Statistici ale industriei artelor marțiale - Gymdesk (30 noiembrie 2022)

4 Consiliul Europei - Recomandarea nr.R (92) 13 rev a Comitetului de Miniștri către statele membre privind Carta europeană a sportului revizuită (16 mai 2001)

5 Karen Van der Veken, Emelien Lauwerier & Sara Willems - "A însemna ceva pentru cineva": sportul pentru dezvoltare ca pârghie pentru incluziune socială, Jurnalul Internațional de Echitate în Sănătate (4 ianuarie 2020)

6 Comisia Economică pentru Europa - Analiză aprofundată a măsurării excluziunii sociale (28 martie 2018)

7 Asociația pentru relații comunitare - Cât de generoși sunt românii? Studiu privind comportamentul filantropic al românilor (2023)

8 Jennifer A. Fredricks, Jacquelynne S. Eccles - Socializarea familiei, genul și motivația și implicarea în sport - Jurnal de sport și psihologia exercițiului (2005)

9 Jim Taylor - Părinți sportivi, avem o problemă (3 decembrie 2018)

10 Dr. Jennifer Nalepa - Coaching-ul părinților: 5 strategii pentru crearea unei relații pozitive antrenor-părinte (17 ianuarie 2019)

11 Naomi I Eisenberger, Matthew D Lieberman, Kipling D Williams - Doare respingerea? Un studiu RMNf despre excluziunea socială (octombrie 2003)

12 Fundația Europeană pentru Îmbunătățirea Condițiilor de Viață și de Muncă - Subiectul Incluziune Socială

13 Comisia Europeană - Planul de acțiune privind pilonul european al drepturilor sociale (2021)

14 Comisia Europeană - Ghidul programului Erasmus + 2024 (24 noiembrie 2023)

15 Jurnalul Oficial al Uniunii Europene, C 303, (14 decembrie 2007)

16 Decât o revistă — Obiceiul Pământului (2021-2022)

17 Percepția relațiilor interetnice și Holocaustul din România - Studio Twelve SRL (November — December 2021)

18 The Telegraph - Cum a finalizat guvernul abia în 2015 plata datoriei de sclavie a Regatului Unit (17 iunie 2020)

19 Dignan și Lowey - Raport de cercetare (2000: 14)

20 Eurostat, Statistici privind dizabilitățile - sărăcia și inegalitățile de venit (noiembrie 2022)

21 Centrele pentru controlul și prevenirea bolilor - Sistemul de date privind dizabilitățile și sănătatea (DHDS) (mai 2023)

22 Prof Kathleen A Martin Ginis, PhD Hidde P van der Ploeg - Participarea persoanelor care trăiesc cu dizabilități la activitatea fizică: o perspectivă globală (iulie 2021)

23 Organizația Națiunilor Unite - Transformarea lumii noastre: Agenda 2030 pentru dezvoltare durabilă

24 Comisia Europeană - Ghidul programului Erasmus + 2024 (24 noiembrie 2023)

25 Organizația Națiunilor Unite - Rolul sportului în realizarea Obiectivelor de Dezvoltare Durabilă (august 2016, nr. 2 Vol. LIII, Sportul vizează obiectivele)

26 Compania de cercetare în afaceri

27 Fotini Vasilopoulos, Michelle R. Ellefson - Investigarea asocierii dintre activitatea fizică, autoreglare și rezultatele educaționale în copilărie (mai 2021)

28 Henk Erik Meier, Mara Verena Konjer, Jörg Krieger - Femeile în atletismul internațional de elită: (in)egalitatea de gen și participarea națională (august 2021)

29 Biroul de Statistică a Muncii, Departamentul Muncii al SUA - Femeile au avut câștiguri medii mai mari decât bărbații în relativ puține ocupații în 2018 (martie 2019)

30 Raffaele Poli, Loïc Ravenel și Roger Besson - Observatorul de fotbal al CIES - Raport lunar nr. 65: Fotbaliștii expatriați în întreaga lume: studiu global 2021 (mai 2021)

31 Comitetul Internațional Olimpic - Carta Olimpică (În vigoare din 17 iulie

2020)

32 Daniel Laurison - Clasa socială și implicare politică în Statele Unite (august 2016)

33 Anna Harwood, Michal Lavidor, Yuri Rassovsky - Reducerea agresiunii prin arte marțiale: o meta-analiză a studiilor despre copii și tineri (mai 2016)

34 John T. Cacioppo, William Patrick - Singuratate. Natura umană si nevoia de conexiune socială (10 august 2009)

35 John R. Boyd - Esența câștigării și pierderii (august 2010)

36 https://www.treccani.it/enciclopedia/pregiudizio/ (accesat pe 10 februarie 2024)

37 Allport Gordon - Natura prejudecății (1954)

38 FederCUSI/CUSI, Sport și Sănătate - Sondaj privind difuzarea și valoarea socială a sportului în rândul studenților universitari cu dizabilități (2022)

39 Națiunile Unite - Convenția privind drepturile persoanelor cu dizabilități (CRPD)

40 Parlamentul European - O nouă strategie ambițioasă a UE pentru persoanele cu dizabilități pentru 2021-2030 (8 iunie 2020)

41 Agenția pentru Drepturi Fundamentale a Uniunii Europene - Raport privind drepturile fundamentale 2023 (8 iunie 2023)

42 Parlamentul European - Diferența de remunerare între femei și bărbați: date și statistici. Infografic (4 martie 2020)

43 World Health Organisation - WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour (2020)

44 OCDE - Acționează! Abordarea poverii activității fizice insuficiente în Europa (2023)

45 Casa Europeană Ambrosetti - Raportul observatorului privind valoarea sportului (2023)

46 ISTAT — Sondaj-intervieu european în domeniul sănătății (2021)

47 ISTAT - Recensământul permanent al instituțiilor nonprofit, (2023)

48 Constituția Italiei, art.33

49 Consiliul Europei - Carta europeană a sportului revizuită (13 octombrie 2021)

50 Fundația pentru Dezvoltarea Societății Civile, Organizational Develop-

ment of Youth Organizations - Curriculum de formare pentru dezvoltare organizațională a organizațiilor de tineret (October 2017)

51 Leon F. Seltzer, Ph.D - Respins? 4 motive pentru care cineva v-ar putea respinge ajutorul (3 octombrie 2012)

52 Thomas Blake, Chris Nosko, Steven Tadelis - Eterogeneitatea consumatorilor și eficacitatea căutării plătite: un experiment pe teren la scară largă (18 februarie 2015)

53 Sanjai Bhagat - Creșterea economică, inegalitatea veniturilor și statul de drept — Harvard Business Law Review (18 noiembrie 2020)

54 Sarah L. Stafford, Regina S. Axelrod - Participare, decentralizare și conformate cu reglementările de mediu (2017)